

کے آسان
طریقے

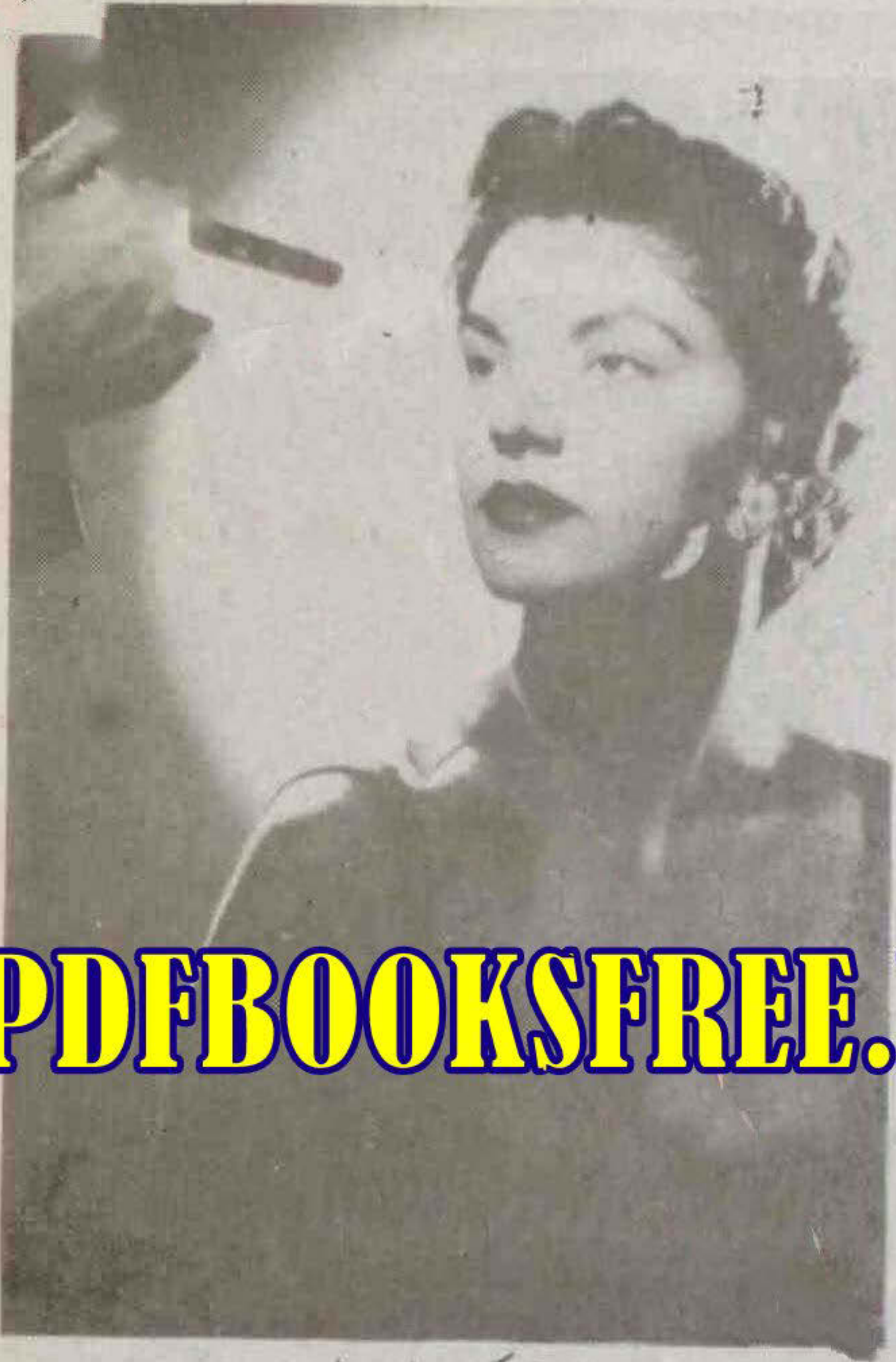
وقار عزیز

ہیٹنارم

کسی کے ذہن پر اثر انداز ہونا
ہیٹنارم کے ذریعے ممکن ہے

PDFBOOKSFREE.PK

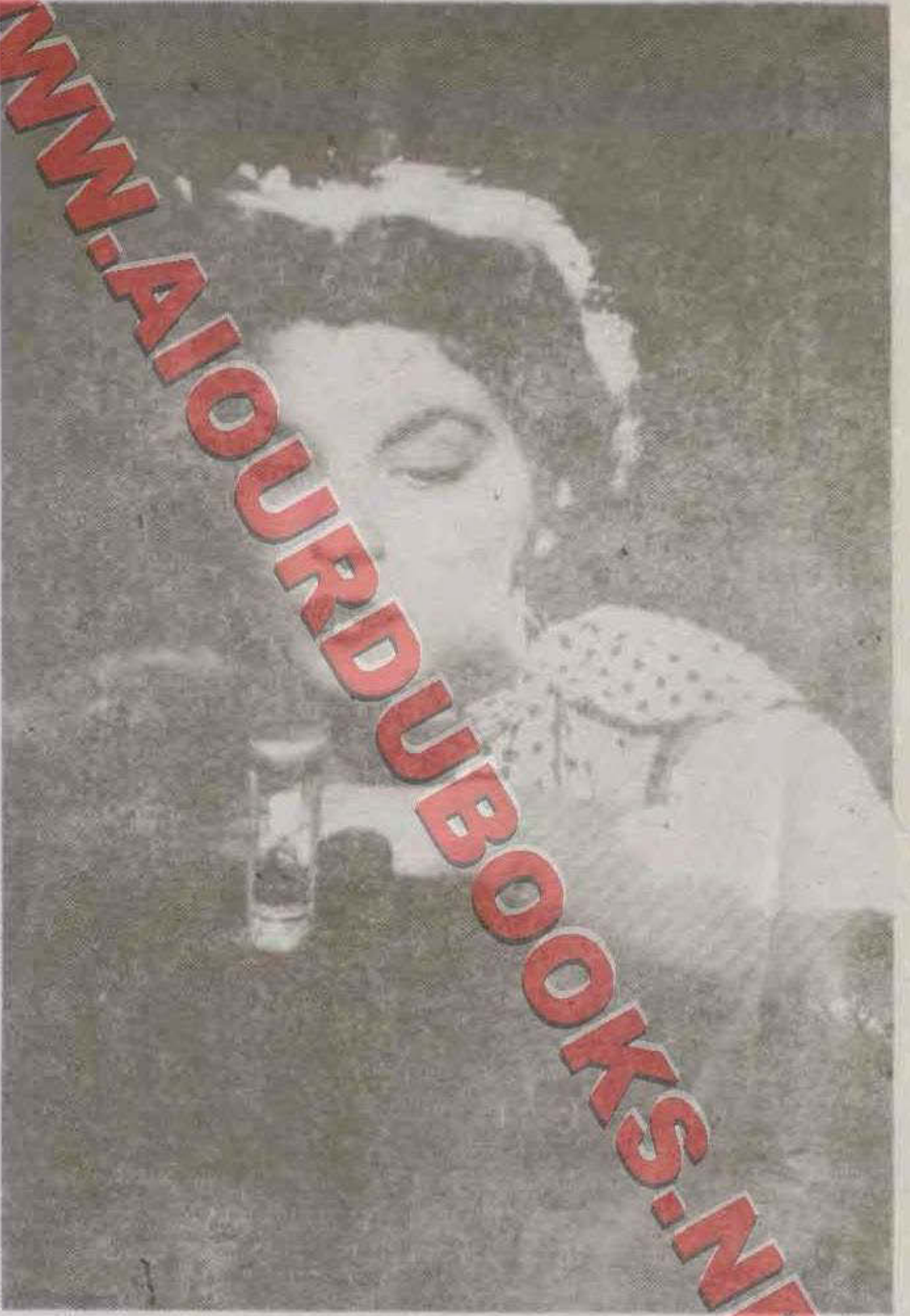
ایشیا بکس - راولپنڈی



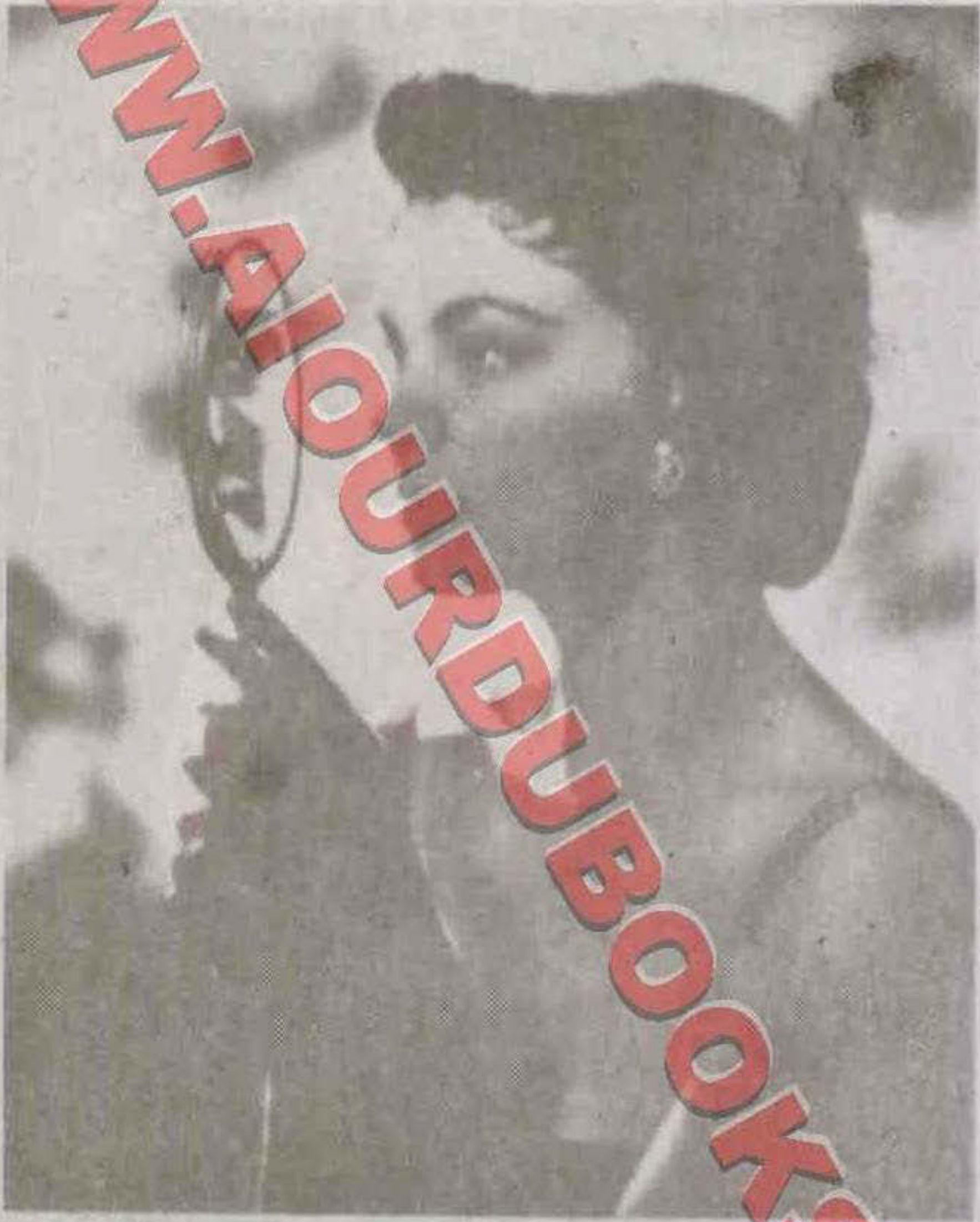
PDFBOOKSFREE.PK

ٹارچ کے ذریعے پیناٹزم

جلد کی شعاع معمول کی دونوں میں سے کسی ایک آنکھ میں ڈالی جاتی ہے اور ساتھ ہی معمول کو گہری نیند کی ترغیب دی جاتی ہے۔ آنکھوں کو دائیں یا بائیں جانب پھیرنے اور مسلسل اسی حالت میں رکھنے کے علاوہ ٹارچ کی تیز روشنی کی وجہ سے جلد ہی معمول پر تھکن طاری ہو جاتی ہے۔ اور بالآخر معمول گہری نیند سو جاتا ہے۔

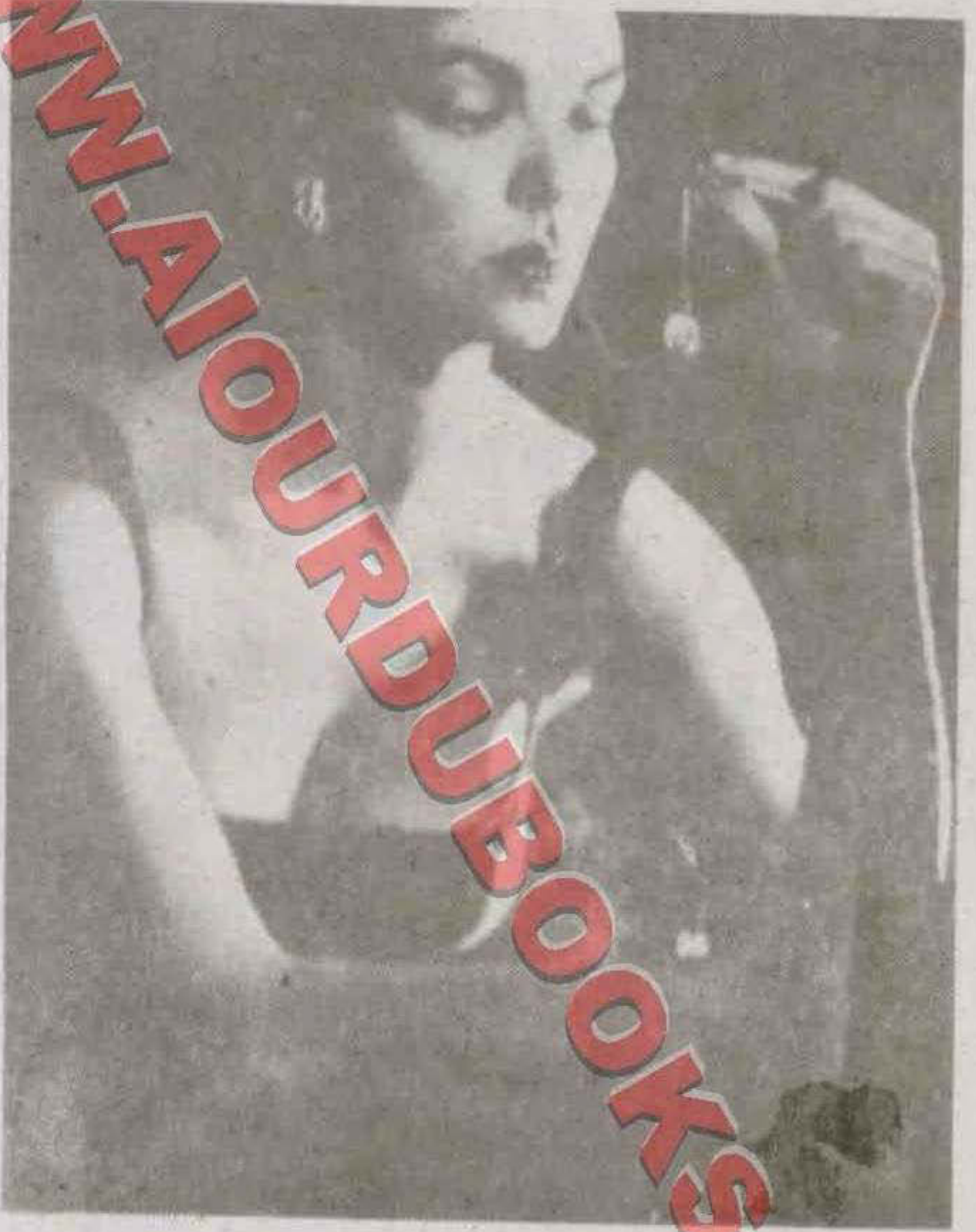


ایک خاص آلے کے ذریعے ہینا ٹرم



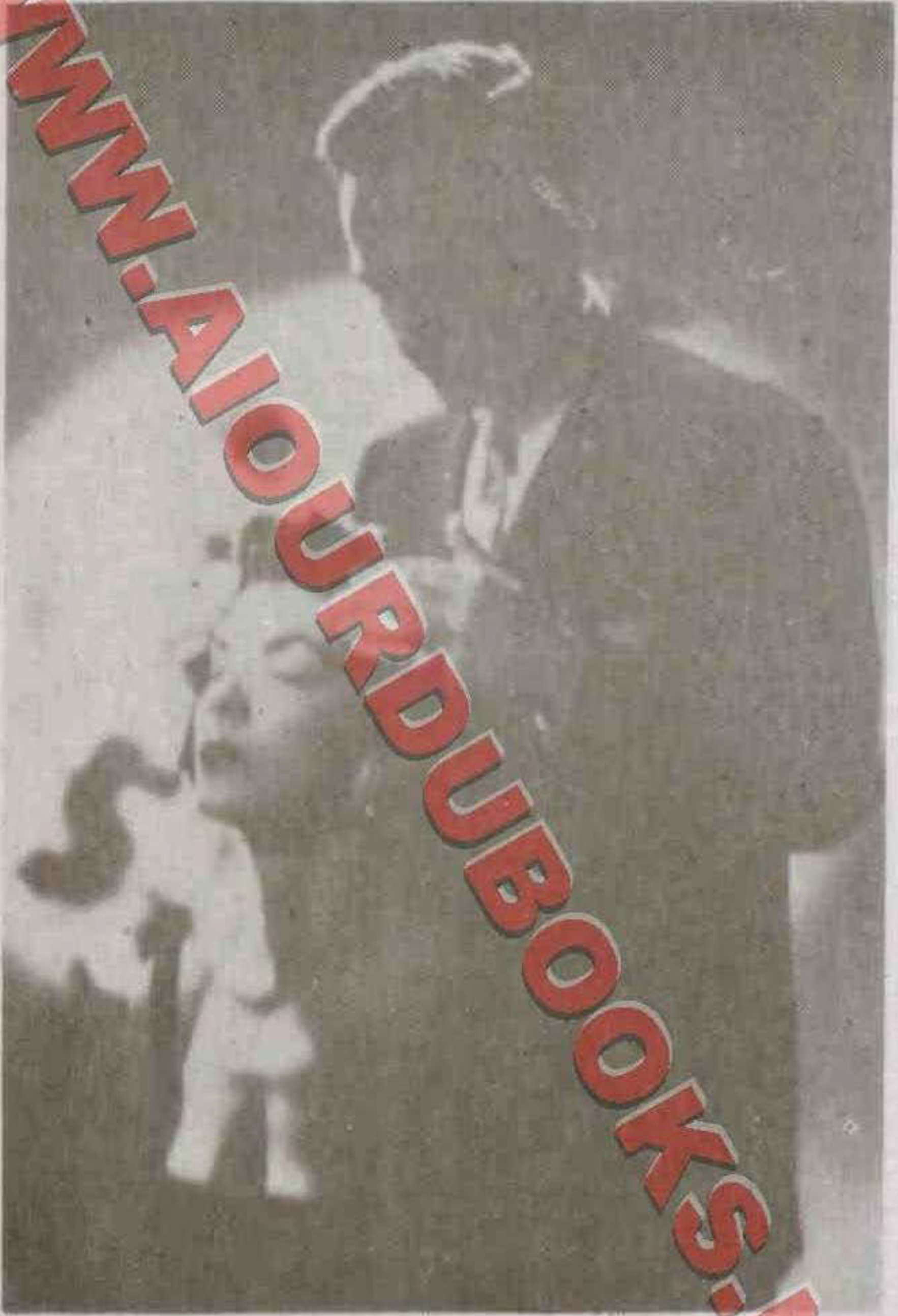
خود کو پہناٹا کر نے کیلئے آئینے کا استعمال

ایک عورت آئینے کی مدد سے خود کو پہناٹا کر رہی ہے۔ وہ آئینے میں دیکھتے ہوئے خود کو سونے کی ترغیب دیتی ہے اور اس مقصد کیلئے تین تک گفتی ہے اور گفتی ختم ہوتے ہی وہ تیری نیند سو جاتی ہے۔



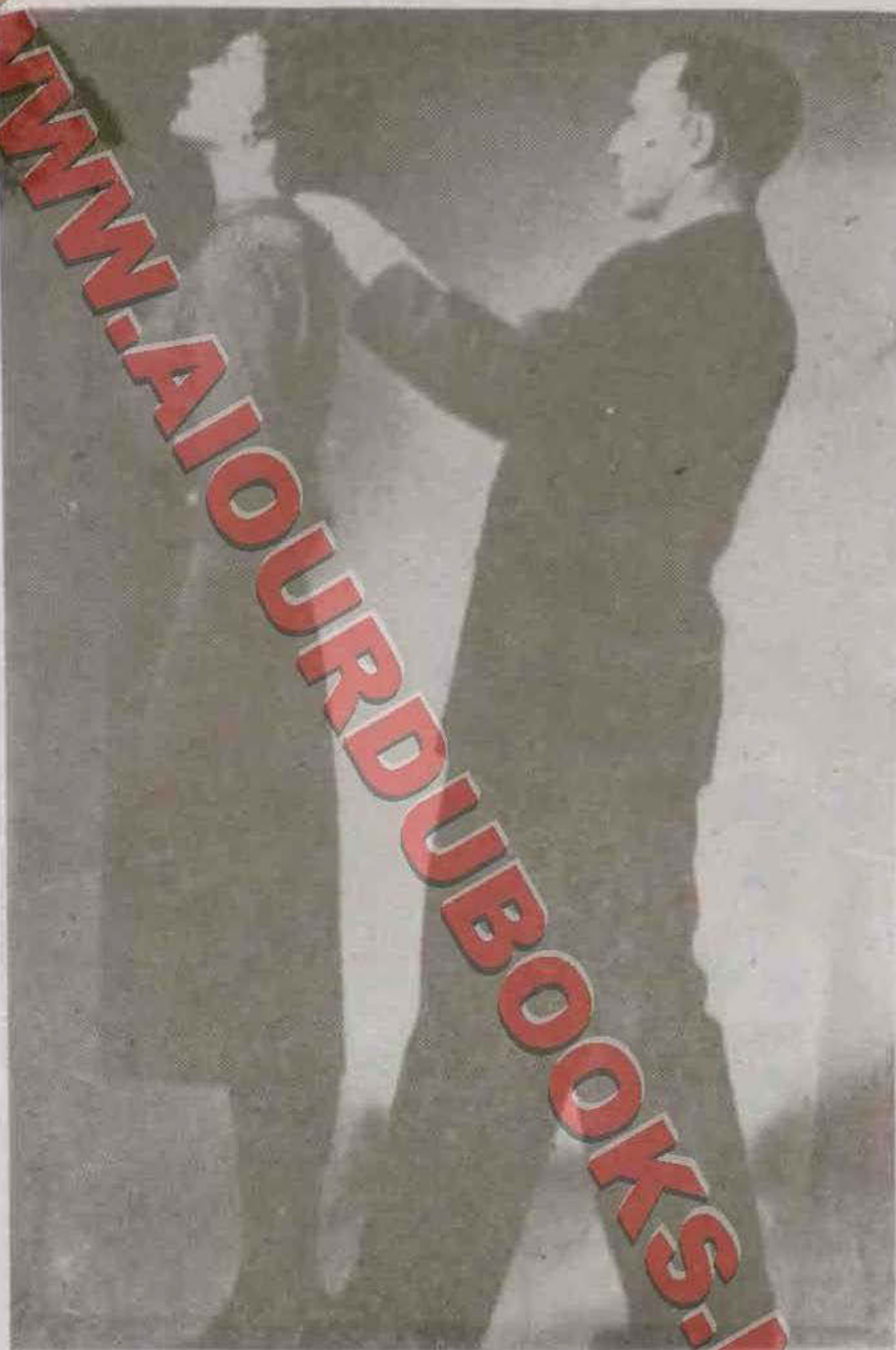
پنڈولم ٹسٹ

اگر یہ حرکت چاہتی ہے کہ پنڈولم میں حرکت نہ ہو لیکن چونکہ عامل نے اسے ہدایت دے رکھی ہے کہ کوشش کے باوجود پنڈولم گھومنے لگے گا لہذا وہ لاشعوری طور پر پنڈولم کو گھمانے لگتی ہے۔



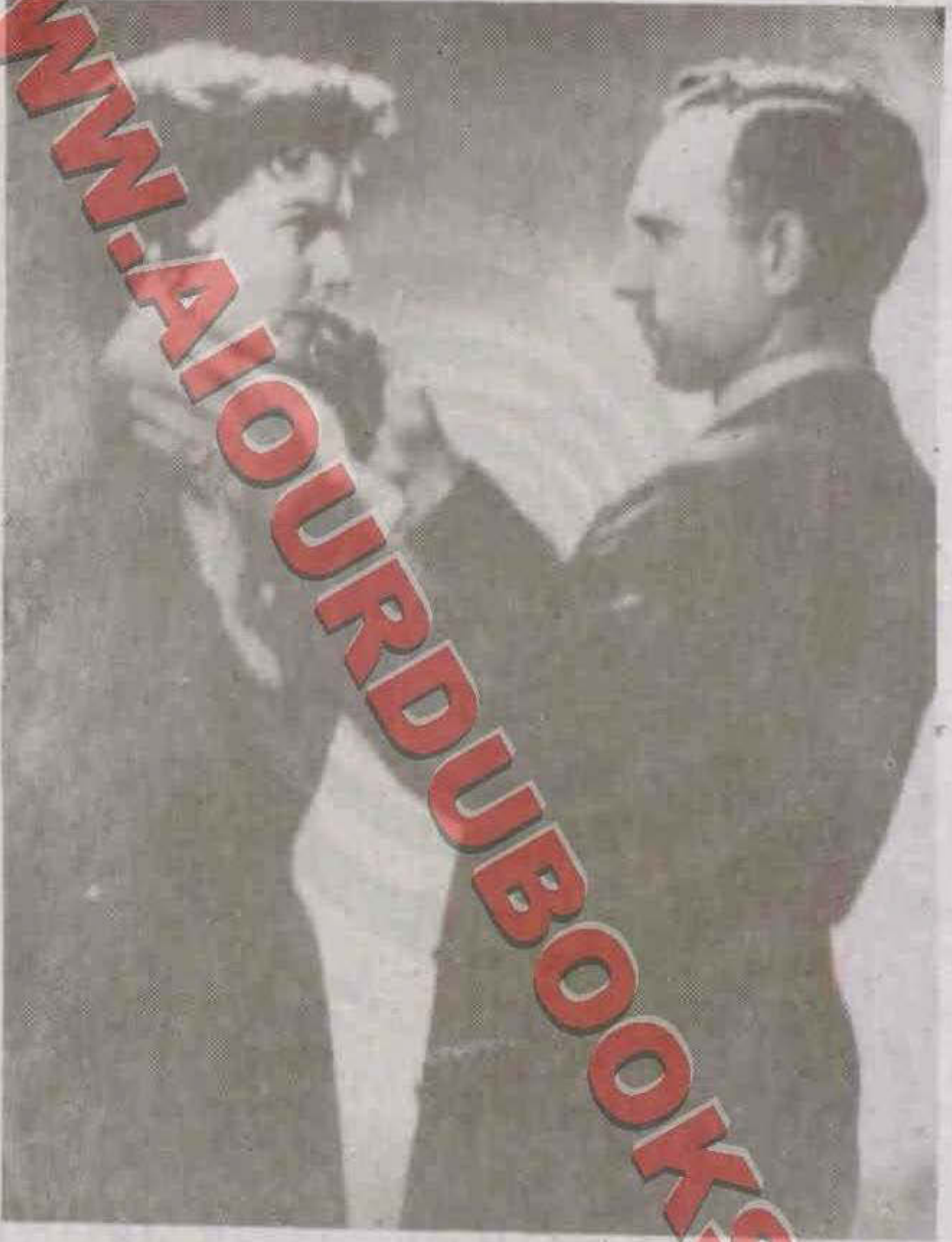
ماتھے پر لمس کے ذریعے پینا ٹرم

یہ بھی پینا ٹرم کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ عامل اپنے ہاتھ معمول کے ماتھے پر رکھتا ہے اور معمول کو ترغیب دیتا ہے کہ اسے گہری نیند محسوس ہو رہی ہے۔



پیچھے کی طرف گرنے کا شٹ

تصویر میں عورت عامل کی ہدایت کے مطابق پیچھے کی جانب گرنے کی دالی ہے۔ ملاحظہ کریں کہ عورت کا سر اس انداز سے اٹھا ہوا ہے کہ اس کا توازن قائم نہیں اور عامل نے اپنا بایاں پاؤں آگے بڑھا رکھا ہے تاکہ جو فی معمول پیچھے کی جانب گرے وہ اسے تھام لے۔

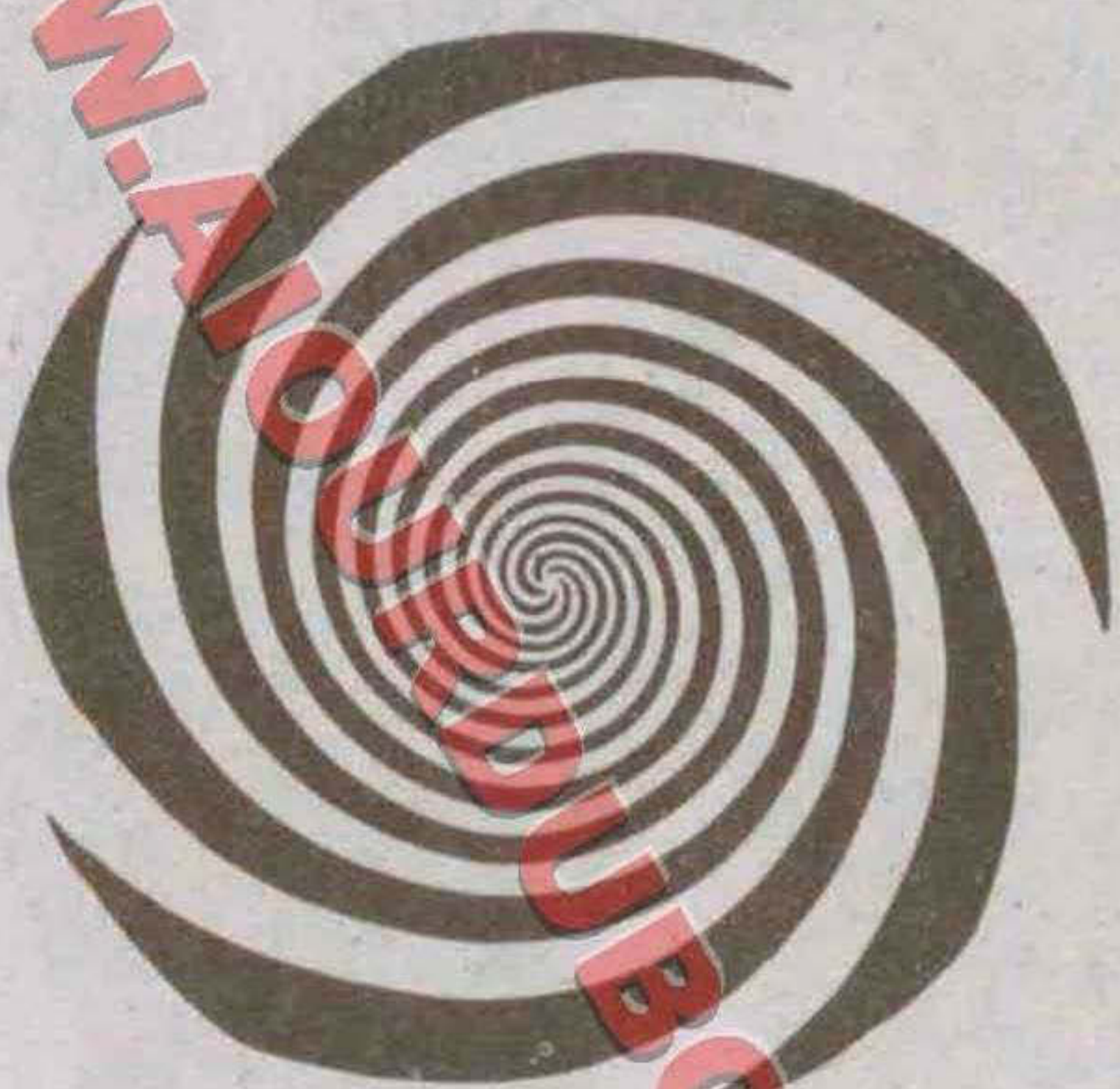


آگے کی طرف گرنے کا شٹ

تصور سے واضح ہے کہ آگے کی طرف گرنے کے شٹ کے دوران معمول کس انداز میں کھڑا ہوتا ہے۔ عامل معمول سے کھڑا ہے کہ تم میری باتیں آنکھ پر نگاہیں مرکوز کر دو۔ جو نہیں معمول ایسا کرتا ہے عامل اسے ہدایت کرتا ہے کہ تھوڑی سی دیر بعد تم آگے کی جانب گرنے لگو گے۔ اس شٹ میں کامیابی کے بعد عامل معمول کو بتاتا ہے کہ تم میں تنویں ترغیب کا اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk



پیشکش یا اپنا ٹرم کی ڈسک

عامل کی خصوصیت

ہیپناٹزم یعنی عمل تنویم کے بارے میں پہلی بات تو یہ یاد رکھنی چاہیے کہ عامل کو اعلیٰ کردار کا مالک ہونا چاہیے اور اسے اپنی ذمہ داری کا احساس ہونا چاہیے۔ اسے ہیپناٹزم کے فن کا ماہر اور انسانی نفسیات سے بھی اچھی طرح آشنا ہونا چاہیے۔ عامل کے لئے ضروری ہے کہ اس کی شخصیت پرکشش ہو اور وہ دوسروں کو متاثر کر سکے۔ عامل کی چال و چال اور ہر انداز میں شائستگی ہونی چاہیے۔ صبر اور قوت برداشت بھی عامل کے لئے لازمی ہیں۔ عامل کے لئے ضروری ہے کہ اس میں خود اعتمادی ہو اور اسے اپنی اہلیت پر مکمل مجھ و سمجھ ہو۔ اس کی چال و چال اور آواز میں خود اعتمادی کی جھلک ہونی چاہیے تاکہ وہ معمول پر مکمل طریقے سے حاوی ہو سکے۔

معمول چاہتا ہے کہ عامل اپنے فن میں ماہر ہو

اگر آپ ہیپناٹزم کے فن میں ایک نووارد کی حیثیت رکھتے ہیں اور آپ کو اس سلسلے میں زیادہ تجربہ نہیں ہے تب بھی معمول کے سامنے آپ کا انداز ایسا ہونا چاہیے جس سے معمول کو اس حقیقت کا علم نہ ہو۔ اس طرح معمول کے دل میں عامل کے لئے ایک اعتماد کا جذبہ پیدا ہو گا جو عامل کی کامیابی کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ اس کے برعکس اگر معمول کو اندازہ ہو گیا کہ آپ نا تجربہ کار ہیں تو آپ کے لئے

کا یہ مشکل ہو جائے گی کیونکہ کوئی بھی شخص کسی انارٹری عامل کا پہلا متغیہ مشق نہ کر سکتا ہے چاہتا۔

عامل کے لئے ضروری ہے کہ وہ معمول کے ہر سوال کا تسلی بخش جواب دینے کی اہلیت رکھتا ہو۔ معمول کے سوال کا جواب دینے کی بجائے اگر عامل یہ کہے کہ مجھے معلوم نہیں تو اس سے معمول کی نظر دس میں عامل کی وقعت کم ہو جائے گی اور عامل کے لئے معمول پر عمل تنویم کرنا مشکل ہو جائے گا۔ اگر عامل کو درست جواب معلوم نہیں تب بھی اسے چاہیے کہ وہ معمول کو مطمئن کرے تاکہ معمول کی نظر میں اس کی وقعت کم نہ ہو اور عمل تنویم کرنے میں عامل کو مشکل پیش نہ آئے۔

عامل کو یاد رکھنا چاہیے کہ عمل تنویم کے موضوع پر چاہے اس نے کتنی ہی کتابیں کیوں نہ پڑھ رکھی ہوں پھر بھی غلطی کا امکان موجود ہوتا ہے تاہم اگر اس کتاب میں بتائے گئے طریقوں پر عمل کیا جائے تو غلطی کا امکان ختم ہو جائے گا یا کم از کم بہت کم رہ جائیگا۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ مسلسل مشق ہی سے مہارت پیدا ہوتی ہے لہذا عمل تنویم کے میدان میں نئے داخل ہونے والوں کو چاہیے کہ وہ زیادہ سے زیادہ لوگوں پر عمل تنویم کی مشق کریں کیونکہ مہارت حاصل کرنے کا یہی واحد طریقہ ہے۔

معمول کیسا ہونا چاہیے؟

اگر آپ عمل تنویم کے میدان میں نو وارد ہیں تو پھر شروع میں آپ کا معمول ایسا شخص ہونا چاہیے جس سے آپ کا قریبی تعلق نہ ہو۔ اگر یہ شخص مکمل طور پر اجنبی ہو

تو اور بھی اچھا ہے کیونکہ ایک اجنبی شخص کو یہ معلوم نہیں ہو گا کہ آپ عمل تنویم کے میدان میں نووارد ہیں اور اس طرح آپ کو اس پر اثر انداز ہونے میں دقت پیش نہیں آئے گی اور وہ بھی آپ سے تعاون کرے گا۔ اس طرح آپ کو عمل تنویم میں مہارت حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

جب آپ عمل تنویم کے ماہر کے طور پر مشہور ہو جائیں گے تو مریضین خود چل کر آپ کے پاس آنے لگیں گے۔ آپ کے پرانے مریضین آپ کے پاس نئے لوگوں کو بھیجیں گے۔ ان نئے مریضین پر عمل تنویم بہت آسان ہوتا ہے کیونکہ وہ پہلے ہی ذہنی طور پر تیار ہو کر آتے ہیں۔ ان لوگوں پر تنویمی ترغیب (HYPNOTIC SUGGESTION) تیزی سے اثر کرتی ہے اور انہیں زیر کرنے میں زیادہ دیر نہیں لگتی۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ لوگ پہلے ہی سے عامل کی صلاحیت کے قابل ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو عمل تنویم کے لئے تیار کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ عامل کو چاہیے کہ جب بھی اس کے پاس کوئی ایسا شخص آئے تو وہ اس پر عمل تنویم کے لئے فوراً تیار ہو جائے۔ مریضین پر گہری نیند طاری کرنا ہی عمل تنویم کے تمام ماہروں کا مقصد ہوتا ہے۔

عامل کو یاد رکھنا چاہیے کہ ایسے مریض بہت ہی کم ہوتے ہیں جو عامل یہ کہتے ہیں کہ ہم پر عمل تنویم کرنا آسان ہے۔ تقریباً تمام لوگ جو عمل تنویم کے ماہر کے پاس آتے ہیں، یہ کہتے ہیں کہ ہمیں عمل تنویم کے ذریعے سُلانا ممکن نہیں۔ جب اُن سے پوچھا جاتا ہے کہ ایسا کیوں ممکن نہیں تو ان کے پاس کوئی مٹھوس جواب نہیں ہوتا۔ وہ صحت یہ بتاتے ہیں کہ ہم ایسا محسوس کرتے ہیں۔ ایسے موقع پر مریض کو بتانا چاہیے کہ تقریباً تمام لوگ جو عمل تنویم کے لئے آتے ہیں یہی محسوس کرتے ہیں لیکن عمل تنویم

کے ذریعے بڑی آسانی کے ساتھ گہری نیند سو جاتے ہیں لیکن اس کے باوجود اگر معمول
 اصرار کرے کہ اس کی قوتِ ارادی بہت مضبوط ہے اور اس پر عملِ تنویم کرنا یعنی
 اسے ہیناٹائز کرنا بہت مشکل ہے تو آپ اسے بتائیں کہ قوتِ ارادی کا مضبوط ہونا
 بہت ہی مفید ہوتا ہے کیونکہ جو لوگ مضبوط قوتِ ارادی کے مالک ہوتے ہیں وہ
 اپنی قوتِ ارادی کی مدد سے باآسانی ہیناٹائز (HYPNOTISE) ہو سکتے ہیں۔
 اس کے برعکس اگر آپ کا معمول آپ سے یہ کہتا ہے کہ میری قوتِ ارادی بہت
 کمزور ہے اس لئے مجھ پر عملِ تنویم کرنا مشکل ہے تو آپ اسے بتائیے کہ تنویمی عمل
 کے لئے مضبوط قوتِ ارادی کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی۔ جس چیز کی ضرورت
 ہے وہ اصل میں معمول کی طرف سے تعاون ہے۔ اگر کمزور قوتِ ارادی کا مالک شخص
 عامل کے ساتھ تعاون کرے تو اسے باآسانی ہیناٹائز (HYPNOTISE) کیا جا
 سکتا ہے۔

اس موقع پر معمول سے پوچھنا چاہیے کہ کیا وہ تعاون کرنے کے لئے تیار
 ہے؟ ظاہر ہے کہ معمول یہ کہے گا کہ ہاں میں پوری طرح تعاون کرنے کے لئے تیار ہوں
 چنانچہ آپ معمول سے کہہ سکتے ہیں کہ چونکہ تم تعاون کے لئے تیار ہو اس لئے تم پر
 تنویمی عمل ضرور کامیاب رہے گا اور تم گہری نیند سو جاؤ گے۔

ان تمام باتوں سے ظاہر ہے کہ تنویمی عمل کے لئے کوئی ٹھوس اصول نہیں بلکہ معمول
 کو دیکھ کر ہی یہ فیصلہ کرنا پڑتا ہے کہ اس کے ساتھ کس قسم کا طریق کار اختیار کیا جائے۔
 بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول چاہتا ہے کہ وہ تنویمی عمل کے ذریعے
 جلد از جلد گہری نیند سو جائے لیکن اسے ناکامی ہوتی ہے۔ اس کی وجہ عموماً ذہن کا

کھنچاؤ ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی مثال اس شخص کی مانند ہے جو سونا تو چاہتا ہے لیکن سو نہیں سکتا۔ کیونکہ سونے کی شدید خواہش اس میں ایک طرح کا اعصابی کھنچاؤ پیدا کر دیتی ہے اور یہ اعصابی کھنچاؤ نیند طاری نہیں ہونے دیتا۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو تنویمی عمل کے ذریعے گہری نیند سونے کے ٹٹے بے تاب ہوتے ہیں اور یہ بتیابی تنویمی عمل کی کامیابی میں ایک رکاوٹ پیدا کر دیتی ہے۔ عامل کو چاہیے کہ وہ اس قسم کے معمول کو پر سکون کرنے کی کوشش کرے اور اس کے یہ بتائے کہ آپ پر باآسانی نیند طاری ہو جائے گی۔ آپ کو بس یہ چاہیے کہ یہ جو کچھ کہوں اس کی طرف مکمل توجہ دیں۔ بوہی آپ پر تنویمی ترغیب (HYPNOTIC SUGGESTIONS) کا اثر شروع ہوگا آپ کو نیند آنے لگے گی۔ یہ باتیں معمول کی حالت کو پر سکون کرنے میں مدد دیں گی اور اس پر عمل تنویم کرنے میں آسانی ہے گی۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عمل تنویم شروع کرنے سے پہلے یہ طریق کار اختیار کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے اور صرف اسی طریقے سے کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور کوئی گھٹے بے کار محنت نہیں کرنا پڑتی۔ پہلے معمول کو یہ بتانا چاہیے کہ میں آپ کو تنویمی عمل کے لئے تیار کر رہا ہوں تاکہ آپ گہری نیند سو سکیں۔ اس سے معمول کے دل میں یہ اطمینان پیدا ہوگا کہ وہ جلد ہی تنویمی عمل کے ذریعے گہری نیند سو جائے گا۔

یاد رکھنا چاہیے کہ ہم میں سے اکثر لوگوں پر فوراً گہری نیند طاری نہیں ہوتی بلکہ عمل آہستہ آہستہ ہوتا ہے اور مختلف مرحلوں میں مکمل ہوتا ہے اور آخر کار ہم گہری نیند سو جاتے ہیں۔ تنویمی عمل کی بھی یہی کیفیت ہوتی ہے اور معمول پر آہستہ آہستہ گہری نیند طاری ہوتی ہے۔ لہذا عامل کے لئے ضروری ہے کہ وہ بڑی

مہارت سے کام لیتے ہوئے معمول کو گہری نیند تک پہنچنے کے لئے مختلف مرحلوں سے ایک ایک کر کے گزائے حتیٰ کہ معمول پر گہری نیند طاری ہو جائے۔

دوسرا باب

معمول کو ہینا ٹرم کے لئے تیار کرنا

اگر عامل اپنے فن میں مہارت رکھتا ہو تو ایک عام آدمی تنویمی عمل کے ذریعے پانچ منٹ کے اندر اندر سو سکتا ہے۔ تنویمی عمل کے لئے مناسب وقت کا تعین کرنا بہت اہم ہے۔ اگر کسی ایسے فرد کو تنویمی عمل کے ذریعے سلانے کی کوشش کی جائے جو ابھی تنویمی عمل کے لئے تیار نہیں تو ایسی صورت میں ناکامی یقینی ہے۔ سب سے پہلے معمول کو ذہنی طور پر تنویمی عمل کے لئے تیار کرنا ضروری ہے۔ یعنی معمول کو تنویمی عمل کی کامیابی کے ساتھ تکمیل کے لئے تعاون کرنے پر پوری طرح آمادہ ہونا چاہیے۔

پہلی مرتبہ جب کوئی شخص عامل کے پاس آتا ہے تو وہ عموماً تنویمی عمل کو مذاق کارنگ دینے کی کوشش کرتا ہے۔ معمول اکثر گھبرایا ہوا ہوتا ہے اور تنویمی عمل کے طریق کار کا اس پر الٹا اثر ہوتا ہے۔ یہ عموماً وہ لوگ ہوتے ہیں جنہوں نے تنویمی عمل یعنی ہینا ٹرم کے بارے میں پہلے ہی سے کچھ نہ کچھ پڑھ رکھا ہوتا ہے۔ ان لوگوں کے ساتھ بڑی مہارت سے نمٹنا پڑتا ہے اور انہیں اس بات پر آمادہ کرنا پڑتا ہے کہ وہ تنویمی عمل کے لئے تعاون کریں اور عامل جو تنویمی ترغیب (SUGGESTION) دے اس کی طرف پوری پوری توجہ دیں تاکہ عامل کے

فن سے پوری طرح فائدہ اٹھا سکیں۔

تنویمی عمل کی کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ عامل اور معمول کے درمیان مکمل تعاون ہو اور معمول کو عامل پر مکمل اعتماد ہو۔ چنانچہ معمول پر تنویمی عمل شروع کرنے سے پہلے عامل کے لئے لازمی ہے کہ وہ مکمل تعاون اور اعتماد کی فضاء پیدا کرے۔ اگر عامل ایک مرتبہ تنویمی عمل کرنے میں ناکام ہو جائے تو معمول ایک ایسا منفی ردیہ اختیار کر لیتا ہے جو آئندہ کامیابی کی راہ میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ تنویمی عمل شروع کرنے سے پہلے معمول کے دل میں مکمل اعتماد پیدا کیا جائے۔

تنویمی عمل کے ماہر کے پاس ایسے لوگ بھی آتے ہیں جو ہینا ٹرم کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں۔ عامل کو چاہیے کہ وہ ان لوگوں کی معلومات سے فائدہ اٹھائے مثلاً جب میرے دفتر میں اس قسم کا کوئی شخص آتا ہے تو میں عموماً اپنی جیب سے کرٹل بال (CRYSTAL BALL) نکالتا ہوں اور معمول کو دکھاتا ہوں اور پوچھتا ہوں کہ کیا آپ جانتے ہیں کہ یہ کس مقصد کے لئے استعمال ہوتا ہے؟ معمول مجھے بتاتا ہے کہ یہ تنویمی عمل کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے یعنی تنویمی عمل کے دوران معمول کرٹل بال پر اپنی توجہ مرکوز کرتا ہے۔ میں فوراً کہتا ہوں کہ ہاں آپ بالکل درست کہہ رہے ہیں۔ میں اسی کرٹل بال کو استعمال کرتے ہوئے تنویمی عمل کے ذریعے ہینا کی گہری بیند سلادوں گا۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ معمول پہلے ہی کرٹل بال اور تنویمی عمل کا آپس کا تعلق بیان کر چکا ہے اور اس کے ذہن میں یہ بات موجود ہے کہ کرٹل بال کی مدد

سے عامل معمول پر تنویمی عمل کے ذریعے گہری نیند طاری کرتے ہیں۔ ایک لمحے کے لئے آپ اس نقطہ پر غور کریں کہ معمول خود اپنی زبان سے یہ بتا چکا ہے کہ کرٹل بال تنویمی عمل کے لئے استعمال ہوتا ہے گویا معمول اپنی بات کا ثبوت فراہم کر کے کے لئے فانی طور پر تیار ہے۔ ظاہر ہے کہ جب عامل اس شخص پر تنویمی عمل شروع کرے گا تو معمول اپنی کہی ہوئی بات کا مٹھوس ثبوت فراہم کرے گا۔ اپنی کہی ہوئی بات کے درست ہونے کا ثبوت معمول کے اپنے لئے بھی ہو گا اور عامل کے لئے بھی۔ میرے خیال میں یہ ایک بہت ہی اچھا طریقہ ہے اور صرف یہ کہنے سے بہتر ہے کہ میں تمہیں کرٹل بال کی مدد سے گہری نیند سلا دوں گا۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ دوسرا طریقہ بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ سلا طریقہ بہر حال بہتر ہے۔

پلکوں میں تھکن پیدا کرنا

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ معمول کو یہ کیوں کہا جاتا ہے کہ وہ کرٹل بال یا اسی قسم کی کسی دوسری چیز پر اپنی نگاہوں کو مرکوز کرے۔ اصل میں اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ معمول کی پلکیں نگاہوں کو مسلسل کسی چیز پر مرکوز کرنے سے تھک جائیں اور وہ نیند کی کسی کیفیت محسوس کرنے لگے۔ پلکوں کی تھکن تنویمی عمل کے لئے بہت ضروری ہوتی ہے۔ تنویمی عمل کے لئے چاہے کوئی بھی طریقہ استعمال کیا جائے معمول کی پلکوں میں تھکن پیدا کرنے کی اہمیت کو ہمیشہ مد نظر رکھنا چاہیے۔ معمول کی پلکوں میں تھکن پیدا کرنے کے لئے نگاہیں مرکوز کرنے اور تنویمی ترغیب کے

طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔ نگاہیں مرکوز کرنے کے لئے عامل چاہے کرٹل بال یا ہپنا ٹرم کی ڈسک (HYPNODISC) یا کوئی اور چیز استعمال کرے اس کا مقصد بہر حال ایک ہی ہوتا ہے یعنی معمول کی پلکوں میں تھکن پیدا کرنا اور ان میں نیند کی سی کیفیت پیدا کرنا۔ جب معمول کی پلکوں میں تھکن پیدا ہو جاتی ہے تو وہ ذہنی طور پر تنویمی ترغیب (SUGGESTIONS) کا اثر قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتی ہے۔ معمول پر یہ ظاہر نہیں کرنا چاہیئے کہ اس کی پلکوں میں تھکن پیدا ہوئی ہے اس کی وجہ ایک چیز پر نگاہیں مرکوز کرنا اور اسے مسلسل دیکھتے رہنا ہے بلکہ معمول پر یہ ظاہر کرنا چاہیئے کہ اس کی وجہ عامل کی تنویمی ترغیب (SUGGESTION) ہے جس کے نتیجے میں معمول پلکوں میں تھکن اور بھاری پن محسوس کر رہا ہے اور اس پر نیند کی سی کیفیت طاری ہو رہی ہے۔

راز افشا ہونے کا خوف

عمل تنویم کی راہ میں معمول کا ایک خوف سب سے بڑی رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ وہ خوف ہے اپنے رازوں کے افشا ہونے کا۔ معمول کو یہ خطرہ ہوتا ہے کہ نیند کی حالت میں کہیں میں اپنے تمام راز نہ اگل دوں۔ ایک شخص کی زندگی میں ہزاروں ایسی باتیں ہوتی ہیں جنہیں وہ چھپانا چاہتا ہے۔ یہ باتیں معمولی بھی ہو سکتی ہیں اور اہم بھی۔ بعض راز ایسے ہوتے ہیں جن کے افشا ہونے پر آدمی کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ معمول یہ محسوس کرتا ہے کہ تنویمی عمل کے ذریعے مجھ پر گہری نیند غالب

آجائے گی اور ہو سکتا ہے کہ نیند کے دوران مجھ سے وہ تمام باتیں بوجھلی جائیں جنہیں میں چھپاتا رہا ہوں۔ اسی خوف کی وجہ سے معمول یہ نہیں چاہتا کہ وہ مکمل طور پر بے سدھ ہو جائے۔ چنانچہ عامل کو چاہئے کہ وہ معمول کو پہلے یہ یقین دلانے کے اس قسم کا خوف بے بنیاد ہے کیونکہ تنہا نیند کے دوران کوئی بھی شخص اپنے راز نہیں اگلتا اور نہ ہی کوئی ایسی بات کہتا یا کوئی ایسا کام کرتا ہے جسے بحالت ہوش وہ کہنا یا کرنا پسند نہیں کرتا۔ معمول کو یقین دلانا چاہئے کہ عمل تو ہم کے بعد بھی اسے اپنے آپ پر مکمل کنٹرول حاصل ہے گا اور جب بھی وہ نیند سے بیدار ہونا چاہے گا وہ فوراً بیدار ہو جائے گا اور اسے اس سلسلے میں کوئی مشکل پیش نہیں آئے گی۔

کیا معمول نیند کی حالت میں اپنے راز بیان کر دیتا ہے؟

عامل کو چاہئے کہ وہ چھپیدگی سے بچنے کے لئے معمول سے زیادہ فنی بحث شروع نہ کرے۔ کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ جب معمول پر گہری نیند طاری ہوتی ہے تو وہ مکمل طور پر عامل کے اختیار میں ہوتا ہے اور عامل کو اس پر مکمل کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔ اس حالت میں معمول عامل کو وہ باتیں بھی بتا دیتا ہے جنہیں بحالت ہوش وہ کبھی نہیں بتاتا۔ اگر معمول اس موضوع پر بات شروع کرے تو اسے بتانا چاہئے کہ گہری نیند کی حالت میں بھی معمول وہ بات کبھی نہیں بتاتا جسے وہ چھپانا چاہتا ہے اور نہ ہی عامل اس سے اس کا کوئی راز اگلا سکتا ہے۔ عموماً معمول عامل سے اس قسم کے موضوع پر بات نہیں کرتا لیکن اگر وہ ایسے موضوع پر بات چیت شروع

کر دے تو اسے بتانا چاہیے کہ عامل کو معمول کے رازوں سے کوئی ایسی چیز نہیں ہوتی اور نہ ہی اسے اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ معمول کے راز معلوم کرتا پھر بلکہ عامل کا مقصد تو یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے علم اور فن کی مدد سے معمول کے مسائل حل کرے اور اسے الجھنوں سے چھٹکارا دلائے۔ اگر معمول کو عامل پر اعتماد ہے تو وہ عموماً عامل کی اس وضاحت کو تسلیم کرے گا اور اس کے ساتھ ہر طرح سے تعاون کرے گا۔

لیکن کوئی شخص عامل پر اعتراض کر سکتا ہے کہ جناب آپ معمول کو جو بات بتا رہے ہیں وہ درست نہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ جب معمول پر گہری نیند طاری ہوتی ہے تو اسے کچھ بھی یاد نہیں رہتا۔ اپنی جگہ یہ اعتراض غلط نہیں۔ لیکن اعتراض کرنے والے کو یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عمل تنویم کا ماہر عموماً اسے جو کچھ کہہ رہا ہے وہ معمول کے اپنے فائدے کے لئے ہے کیونکہ اگر معمول کے ذہن پر یہ خوف طاری ہو گا کہ عامل اس کے راز معلوم کر لے گا تو معمول پر ایک طرح کی بے چینی طاری ہو جائے گی اور اس اضطراب کی حالت میں اسے عمل تنویم کے ذریعے سُلانا مشکل ہو گا۔ چنانچہ عامل معمول کو جو غلط بات بتاتا ہے وہ معمول کے فائدے کے لئے ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ معمول جس بات کو چھپانا چاہتا ہو وہی بات اس کی نفسیاتی بیماری کا سبب ہو۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ اکثر ڈاکٹر مریض کو مطمئن کرنے کے لئے بعض اوقات دوا کے طور پر ایسی گولیاں دیتے ہیں جن میں دوا کے اجزاء نہیں ہوتے لیکن ڈاکٹر یہ سادہ گولیاں اس لئے دیتا ہے کیونکہ اس کے خیال میں ایسا کر مریض کو صحتیاب کرنے کے لئے ضروری ہوتا ہے چنانچہ جب عامل معمول سے یہ کہتا ہے کہ عمل تنویم

کے دوران بھی معمول کے راز معلوم نہیں کئے جاسکتے تو اس کا مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ معمول کو عامل پر شک و شبہ نہ رہے اور معمول کسی قسم کا خوف محسوس نہ کرے کیونکہ ایک ایسا شخص جس پر یہ خوف طاری ہو کہ عمل تنویم کے دوران اس کے راز معلوم کر لئے جائیں گے اضطراب کا شکار ہو جائے گا اور ایسے شخص کو جو اضطراب میں مبتلا ہو عمل تنویم کے ذریعے سلانا مشکل ہوگا۔ میں ایک مثال پیش کرتا ہوں جس سے آپ واقعی اس بات کے قائل ہو جائیں گے کہ عامل کو بعض اوقات مرین کے فائدے کے لئے ایک ایسی بات بھی کہنی پڑتی ہے جو حقیقت کے برعکس ہوتی ہے۔

ایک عورت کا دلچسپ واقعہ

کافی عرصہ ہو امیر سے پاس ایک ایسی عورت علاج کے لئے بھیجی گئی جسے نیند نہیں آتی تھی۔ وہ عورت ایک ماہر علاج کے زیر علاج تھی لیکن مسلسل علاج معالجے سے بھی اسے کوئی فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ جسمانی طور پر وہ عورت بالکل ٹھیک ٹھاک تھی۔ آخر یہ فیصلہ کیا گیا کہ اس عورت کو علاج کے لئے عمل تنویم کے کسی ماہر کے پاس بھیجا جائے چنانچہ اس عورت کو میرے دفتر میں لایا گیا۔ میں نے عورت کے ساتھ بات چیت کے ذریعے اسے ہینا ٹریم کے لئے تیار کیا۔ میں نے عورت کے سامنے ہینا ٹریم کی ڈسک (HYPNODISC) رکھی اور اس سے کہا کہ آپ سسل اس ڈسک کی طرف دیکھتی رہیں۔ اچانک عورت نے مجھ سے کہا کہ آپ مجھے اس طریقے سے ہینا ٹریم نہیں کریں گے جس طرح فلاں فلم میں کیا گیا تھا۔ جس فلم کے بارے میں یہ عورت بات

کر رہی تھی اس میں عمل تنویم کے لئے گلے میں پہننے والا ایک بار یعنی لاکٹ استعمال کیا گیا تھا اور معمول سے کہا گیا تھا کہ وہ اس لہراتے ہوئے لاکٹ پر نظر میں جملے۔ میں نے بھی یہ فلم دیکھ رکھی تھی۔ میں فوراً سمجھ گیا کہ یہ عورت ہینا ٹائم کے لئے لاکٹ کے استعمال کو بہت اہمیت دیتی ہے۔ چنانچہ میں نے عورت سے کہا کہ غلطی سے میں یہ لاکٹ گھر بھول آیا ہوں۔ میں نے عورت کو تجویز پیش کی کہ آج کا پروگرام ملتوی کر دیا جائے اور اس سے کہا کہ میں کل گھر سے یہ لاکٹ اپنے ساتھ لیتا آؤں گا۔ عورت مطمئن ہو گئی اور اس سے اگلے روز صبح ملاقات کے لئے وقت مقرر ہوا۔ جو بھی وہ عورت چلی گئی میں نے اپنی سیکرٹری کو لاکٹ کے ڈیزائن کے بارے میں اچھی طرح سمجھا کر بازار بھیجا اور اس سے کہا وہ بائیکل اسی قسم کا لاکٹ خرید لائے۔ اتفاق سے میری سیکرٹری بائیکل اسی قسم کا لاکٹ خرید لائی۔

اب مجھے اس عورت کا انتظار تھا۔ وہ اگلے روز مقررہ وقت سے کچھ دیر پہلے میرے دفتر میں پہنچ گئی۔ وہ کافی خوش دکھائی دے رہی تھی۔ لاکٹ کو دیکھتے ہی اس نے کہا کہ ہاں بائیکل ایسا ہی لاکٹ فلم میں ہینا ٹائم کرنے کے لئے استعمال کیا گیا تھا۔ میں نے پہلے تو اس بات پر معذرت کی کہ کل میرے پاس یہ لاکٹ موجود نہیں تھا اور معذرت کے بعد میں نے تنویمی عمل کا آغاز کیا۔ میں نے عورت سے کہا کہ میں تین تک گنتی کروں گا اور اس لاکٹ کو آپ کی آنکھوں کے سامنے لہراؤں گا۔ آپ کی پلکیں بوجھل ہونے لگیں گی اور آپ گہری نیند سو جائیں گی۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا۔ میں نے تین تک گنا اور وہ عورت پندرہ سیکنڈ کے اندر گہری نیند سو گئی۔ اب یہ عورت مکمل طور پر میرے اختیار میں تھی۔ چنانچہ میں نے اسے بے خوابی کے مرض

سے نجات دلانے کے لئے تنویمی ترغیبات (SUGGESTIONS) دیں اور اسے یہ ترغیب بھی دی کہ آئندہ وہ بغیر عامل کی مدد کے خود کو ہیناٹائز کر لیا کرے گی اور سوچایا کرے گی۔ ہیناٹائزم کے ذریعے عورت کا علاج بہت کامیاب رہا اور اسے نیند نہ آنے کے مریض سے مکمل طور پر نجات مل گئی۔ ایسا کیونکر ممکن ہوا؟ اس کی وجہ محض یہ تھی کہ اس عورت کو یقین تھا کہ لاکٹ کے اثر کی وجہ سے وہ فوراً ہیناٹائز ہو جائے گی۔ پنانچہ میں نے عورت کے اس پختہ یقین کا فائدہ اٹھاتے ہوئے کسی اور طریقے کی بجائے لاکٹ استعمال کیا اور اس طرح میں اس عورت پر فوراً ہی تنویمی نیند طاری کرنے میں کامیاب رہا۔

فرض کریں کہ میں اس عورت سے یہ کہتا کہ خاتون لاکٹ کا استعمال ضروری نہیں کی اور طریقوں سے بھی آپ پر تنویمی نیند طاری کی جاسکتی ہے اور آپ کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ اگر میں واقعی عورت سے یہ بات کہتا اور اس پختہ یقین سے فائدہ نہ اٹھاتا جو لاکٹ کے اثر کے بارے میں عورت کے ذہن میں موجود تھا تو یقیناً یہ میری بیوقوفی ہوتی۔ ظاہر ہے کہ عورت نے فلم میں لاکٹ کو ہیناٹائزم کے لئے استعمال ہوتے ہوئے دیکھا تھا اور اسے یقین تھا کہ لاکٹ کے ذریعے اسے بھی ہیناٹائز کیا جاسکتا ہے۔ پنانچہ عورت حال کا تقاضا یہ تھا کہ میں اس عورت کے پختہ یقین سے فائدہ اٹھاتا۔ پنانچہ میں نے ایسا ہی کیا اور کامیاب رہا۔

آپ بھی اصول یاد رکھیں کہ عامل کو موقع کی نزاکت کو سمجھتے ہوئے اس سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہیے۔ اس مقصد کے لئے اسے اپنی ذہانت استعمال کرنی چاہیے جس قسم کا معمول ہو ویسا ہی طریقہ اختیار کرنا چاہیے

تیسرا باب

ہر شخص کو ہیناٹائز کیا جاسکتا ہے

ہم میں سے ہر شخص ترغیب سے ضرور متاثر ہوتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ کوئی شخص زیادہ متاثر ہوتا ہے اور کوئی کم۔ چنانچہ ہر شخص پر تنویعی عمل کامیاب ہو سکتا ہے لیکن اچھا معمول وہی ہے جس پر ترغیب کا اثر جلدی ہو۔ اس قسم کے معمول ایسیج پر ہیناٹائز م کا مظاہرہ کرنے کے لئے بہترین ثابت ہوتے ہیں کیونکہ وہ ترغیب کا اثر فوراً قبول کرتے ہیں۔ اگر آپ ہیناٹائز م کے موضوع پر کتابوں کا مطالعہ کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ بعض عامل یہ کہتے ہیں کہ ہم سو میں سے کچھ اس آدمیوں کو ہیناٹائز کرنے میں کامیاب رہے لیکن بعض عامل یہ کہتے ہیں کہ انہیں کبھی ہیناٹائز کرنے میں ناکامی نہیں ہوئی یا آخر اس کی وجہ کیا ہے؟ اس کا جواب صرف ایک ہے یعنی اگر عامل تنویعی نیند طاری کرنے کے موثر طریقوں اور ان طریقوں کے صحیح استعمال سے واقف ہے تو پھر ناکامی کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔

سوال پڑا ہوتا ہے کہ آخر ایسے معمول کے سلسلے میں کیا رویہ اختیار کیا جائے جس پر تنویعی عمل کا اثر ہی نہ ہو؟ کیا ایسے معمول سے محض اس وجہ سے جان چھڑا ل جائے کہ وہ نہ تو آرام سے بیٹھتا ہے اور نہ ہی عامل سے تعاون کرنا چاہتا ہے؟

ہمارا جواب ہے کہ اگر صحیح طریقہ استعمال کیا جائے تو مشکل سے مشکل معمول کو

کو بھی سیدھے راستے پر لایا جاسکتا ہے۔ ہم پہلے ہی آپ کو بتا چکے ہیں کہ ترغیب (SUGGESTION) کا انسان کے ذہن پر بہت زیادہ اثر ہوتا ہے اور ترغیب کے ذریعے آدمی کے رویہ میں تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ ہر روز اخبارات، ریڈیو، ٹیلی ویژن اور فلموں میں مختلف چیزوں کے اشتہارات دیکھتے ہیں جن میں ان چیزوں کی خوبیاں بیان کی جاتی ہیں۔ ایک چیز کی مسلسل پیلٹی سے متاثر ہو کر آخر ایک روز آپ وہ چیز خریدنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ یہ سب مسلسل ترغیب کا معمولی کرشمہ ہے۔

مسلسل ترغیب دینے کا اصول

عامل کو چاہیے کہ وہ مسلسل ترغیب دینے کے اصول کو ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھے۔ چنانچہ ایک ایسے شخص کو جس پر بظاہر تنویمی عمل کا اثر نہ ہو رہا ہو مسلسل یہ بتاتے رہنا چاہیے کہ اس پر تنویمی مینڈطاری کی جاسکتی ہے۔ اگر عامل نے بے صبری کا مظاہرہ کرتے ہوئے معمول سے ایک مرتبہ بھی یہ کہہ دیا کہ اسے ہیناٹائز کرنا مشکل ہے تو اس کا معمول پر بہت گہرا اثر پڑے گا اور اسے ہیناٹائز کرنا ناممکن ہو جائے گا۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ اگر کسی شخص پر تنویمی عمل کا اثر نہ ہو رہا ہو تو سرگز بے صبری اور ناراضگی کا مظاہرہ نہ کریں۔ معمول سے کہیں کہ اگلی مرتبہ اس پر اور زیادہ گہری مینڈطاری ہوگی۔ معمول کو یہ بتائیں کہ تنویمی عمل میں ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ مشکل سے مشکل معمول پر بھی تنویمی مینڈطاری کی جاسکتی ہے۔

بشرطیکہ اس مقصد کے لئے صبر و تحمل اور ذہانت سے کام لیا جائے۔

ہینا نرزم کے لئے استعمال ہونے والے الفاظ کا اثر

بعض الفاظ انسان میں مخصوص قسم کی تحریک پیدا کرتے ہیں مثلاً اگر کسی کھٹی چیز کا نام لیا جائے تو آپ کے منہ میں فوراً پانی آجائے گا۔ چاہے یہ کھٹی چیز موجود ہو یا نہ ہو۔ عمل تنویم میں بھی الفاظ کے اثرات سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ الفاظ میں بڑا اثر ہوتا ہے کیونکہ الفاظ ہی کے ذریعے ترغیب دی جاتی ہے۔ مثلاً اگر کسی شخص سے کہا جائے کہ سو جاؤ اور مکمل سکون محسوس کرو تو اس شخص میں لازمی طور پر سکون کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ اس کے برعکس اگر کسی شخص سے کہا جائے کہ دیکھو تمہارے پاؤں کے قریب سانپ ہے تو اس شخص میں خوف اور ہیجان کی کیفیت پیدا ہوگی۔ چنانچہ عامل کا فرض ہے کہ وہ تنویمی عمل کے دوران اس قسم کی ترغیب دے جس سے معمول کے اندر آرام اور سکون کی کیفیت پیدا ہو اور عامل اس مقصد کے حصول کے لئے وہی الفاظ استعمال کرے جو آرام اور سکون کی کیفیت پیدا کرتے ہوں۔ صرف اسی طریقے سے معمول کو گہری نیند سلا یا جاسکتا ہے۔

مسل ترغیب کا اثر

جہاں تک ترغیب (SUGGESTION) کے اثر انداز ہونے کا تعلق

ہے اس کا انحصار معمول کی اثر قبول کرنے کی صلاحیت پر ہے تاہم ایک بات یقینی ہے اور وہ یہ کہ اگر آرام اور سکون کی کیفیت پیدا کرنے والے الفاظ کو موثر طریقے سے استعمال کیا جائے تو ان کا اثر ضرور ظاہر ہوتا ہے کیونکہ ترغیب میں بڑی طاقت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ کسی شخص سے یہ کہیں کہ وہ کوئی چیز حلق کے راستے نگلنے کے باسے میں سوچے اور اس سے کہیں کہ وہ کوئی چیز نگلنے کے باسے میں سوچے گا اس کے گلے میں بالکل ایسی ہی کیفیت پیدا ہوگی جیسی کھانے کی کوئی چیز نگلتے وقت پیدا ہوتی ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ جب آپ نگلنے کا ذکر کر رہے ہوں گے تو وہ آدمی خود بخود نگلنے لگے گا۔ ایک اور مثال لیجئے، ایک اجتماع میں اگر کوئی شخص کھانسنے لگے تو آپ دیکھیں گے کہ اچانک بہت سے دوسرے لوگ بھی کھانسنے شروع کر دیں گے۔

ان چند مثالوں سے ہمارا مقصد یہ بتانا تھا کہ ترغیب چاہے الفاظ کے ذریعے ہو یا عمل کے ذریعے اس میں بے پناہ طاقت ہوتی ہے اور یہ ضرور اثر انداز ہوتی ہے۔ عمل تنویم کے دوران بھی اسی اصول کو استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ عامل مناسب الفاظ کے ذریعے معمول کو ترغیب دیتا ہے۔ اس طرح عامل معمول کی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت کو بیدار کرتا ہے اور آخر اس صلاحیت کو معمول پر استعمال کرتے ہوئے اسے گہری نیند سلا دیتا ہے۔

سکریٹ سے نفرت کرنے والے شخص کا واقعہ

پچھلے حصہ ہوا ایک ماہر نفسیات نے ایک شخص کو ہینا ٹرم کے لئے میرے پاس

بھیجا کیونکہ وہ ماہر نفسیات کافی کوشش کے باوجود اس شخص کو تنویمی نہیں سلائے
 میں ناکام رہا تھا۔ اس شخص کے ساتھ بات چیت کے دوران مجھے معلوم ہوا کہ وہ
 ہینا ٹرم کے بارے میں کافی معلومات رکھتا ہے اور وہ تنویمی عمل سے کسی قسم کا
 خوف محسوس نہیں کرتا۔ میں نے فیصلہ کیا کہ پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ آخر اس شخص
 پر تنویمی عمل کا اثر کیوں نہیں ہوتا۔ چنانچہ میں نے اس شخص سے بات چیت کی اور
 اس سے یہ معلوم کیا کہ ہینا ٹرم کے بارے میں اس کے کیا خیالات ہیں؟ جس ماہر نفسیات
 کے پاس وہ علاج کی عرض سے گیا تھا اس نے تنویمی عمل کے لئے کیا طریقے استعمال
 کئے اور ان طریقوں کا اس شخص پر کیا اثر ہوا؟ اس شخص نے میرے ہر سوال کا مناسب
 جواب دیا اور مجھے بتایا کہ اس پر ترغیب (SUGGESTIONS) کا اثر ضرور ہوا تھا
 لیکن زیادہ نہیں۔ اس شخص سے میں نے جو سوالات کئے ان سے مجھے معلوم ہوا کہ وہ
 ایک اچھا معمول ثابت ہو سکتا ہے۔ تو پھر آخر کیا وجہ تھی کہ وہ ماہر نفسیات جس نے
 اس شخص کو میرے پاس بھیجا تھا تنویمی عمل میں ناکام رہا؟ یہ سوال بڑا پریشان کن تھا۔
 اسی سوچ و سچار کے دوران میں اچانک اٹھا اور میں نے ایش ٹرے میں سے کچھ
 ہوئے سگریٹوں کو باہر پھینکا۔ ایش ٹرے میں کچھ ہوئے سگریٹوں کا دھیر لگ گیا تھا
 کیونکہ اس سے پہلے جو مریض میرے پاس آیا تھا وہ مسلسل سگریٹ پیتا رہا تھا۔ کچھ
 ہوئے سگریٹ پھینکنے کے بعد میں نے اس شخص سے کہا کہ اگر آپ سگریٹ پینا
 چاہیں تو بخوشی پی سکتے ہیں۔ اس شخص نے جواب دے کہ میں سگریٹ نہیں پیتا بلکہ مجھے
 سگریٹ کے دھوئیں سے بھی نفرت ہے۔

مجھے معلوم تھا کہ یہ شخص جس ماہر نفسیات کے زیر علاج تھا وہ بہت زیادہ

سگریٹ پینے کا عادی تھا اور اکثر یہ ماہر نفسیات کام کے دوران بھی سگریٹ پیاتا رہتا تھا یہی وجہ تھی کہ وہ اس شخص کو جو تباہ کو کے دھوئیں سے بھی نفرت کرتا تھا ہیناٹائز کرنے میں ناکام رہا۔ یہ وجہ معلوم کرنے کے بعد میں نے ماہر نفسیات سے کہا کہ اس سے آگاہ کیا۔ اس نے تسلیم کیا کہ ہاں سگریٹ کا دھواں ہی وہ رکاوٹ تھی جو تنویدی عمل کی کامیابی کی راہ میں حائل تھی۔

اب میں نے اس شخص کو ہیناٹائز کرنے کا ارادہ کیا۔ میں نے اس سے کہا کہ وہ آرام سے بستر پر لیٹ جائے اور اسے ترغیب (SUGGESTION) دی کہ جو یہی موسیقی کا مخصوص ریکارڈ ختم ہو گا اس پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ میں جو ریکارڈ بجانے والا تھا وہ ایک خاص قسم کا ریکارڈ ہوتا ہے جو برابر وقفوں کے بعد موسیقی پیدا کرتا ہے۔ جیسے گھڑی برابر وقفوں کے بعد ٹک ٹک کرتی ہے۔ اس قسم کی موسیقی تنویدی نیند طاری کرنے کے لئے بڑی مفید رہتی ہے۔ میں نے اسے یہ ترغیب بھی دی کہ وہ برابر وقفوں کے بعد پیدا ہونے والی آواز کو توجہ کے ساتھ سننے گا اور ہر مرتبہ جب یہ آواز سنائی دے گی تو وہ اپنے ذہن میں سوچاؤ کے الفاظ دہرائے گا۔ یہ ترغیبات (SUGGESTIONS) دینے کے بعد میں نے ریکارڈ بجا دیا اور پانچ منٹ کے بعد وہ شخص گہری نیند سو گیا۔ میں یہ دیکھنے کے لئے کر کیا معمول واقعی گہری نیند سوچکا ہے "HAND TEST, ARM TEST, EYE TEST" اور کئی دوسرے ٹسٹ آزمائے۔ یہ تمام ٹسٹ کامیاب رہے کیونکہ اس پر بہت گہری تنویدی نیند طاری تھی۔ میں نے معمول کو ترغیب دی کہ وہ ماہر نفسیات جس کے وہ زیر علاج تھا آئندہ جب بھی تین تک گئے گا اس پر اسی قسم کی گہری نیند طاری

ہو جائے گی۔ میں نے معمول کو یہ ترغیب بھی دی کہ آئندہ وہ عامل کی مدد کے بغیر بھی خود کو ہینا ٹائز کر لیا کرے گا۔ یہ کام مکمل کرنے کے بعد میں نے ماہر نفسیات کو بلا بھیجا اور جب وہ میرے دفتر پہنچا تو میں نے اس کو اپنی کامیابی کے بارے میں بتایا اور اس کامیابی کی وجہ بھی بتائی۔ بعد میں اس ماہر نفسیات نے کام کے دوران سگریٹ پینا چھوڑ دیا۔ ماہر نفسیات کے علاج سے وہ شخص بالکل صحت یاب ہو گیا۔ اس سلسلے واقعہ کو بیان کرنے سے میرا مقصد اپنی کامیابی کے قصے بیان کرنا نہیں بلکہ میں صرف یہ واضح کرنا چاہتا تھا کہ جب آپ کو تنویعی عمل میں مسلسل ناکامی ہو تو ضروری ہے کہ آپ بعض دوسرے پہلوؤں پر بھی غور کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ وہ کونسی رکاوٹ ہے جو تنویعی عمل کی راہ میں حائل ہو رہی ہے۔

عمل تنویم میں ناکامی کیوں ہوتی ہے؟

میں ایک بار مجھے اپنے اس موقف کو دہرانا چاہتا ہوں کہ ہر شخص کو ہینا ٹائز کیا جاسکتا ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ وہ طریقہ استعمال کریں جو معمول کے لئے مناسب ہو۔ اس مقصد کے لئے ضروری ہے کہ آپ یہ معلوم کریں کہ معمول پر تنویعی عمل کی کامیابی میں کونسی رکاوٹ پیدا ہو رہی ہے۔ اگر صبر و تحمل سے کام لیا جائے تو یہ رکاوٹ معلوم کی جاسکتی ہے اور اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس رکاوٹ کو دریافت کرنا بعض اوقات مشکل ضرور ہوتا ہے لیکن ناممکن نہیں ہوتا۔ مجھے اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں کئی مرتبہ ایسے لوگوں سے واسطہ پڑا ہے جن پر تنویعی عمل

کونے میں مجھے کافی دشواری پیش آئی لیکن آخر کار میں نے اپنے علم اور تجربے کے ذریعے اس دشواری پر قابو پایا اور میں ان لوگوں پر تنویعی عمل کرنے میں کامیاب رہا۔

معمول کے ساتھ اعتماد سے بات کریں

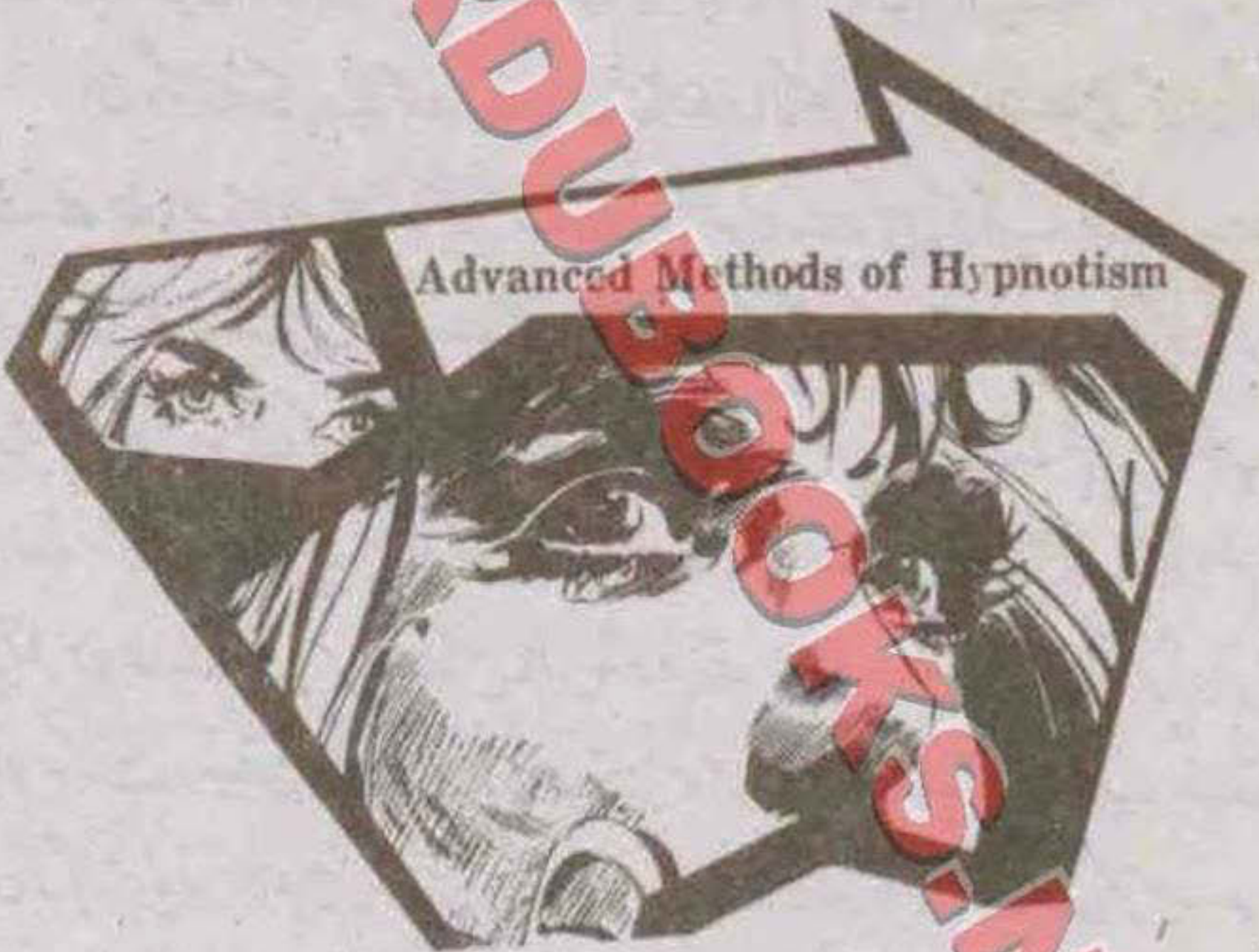
یاد رکھیں کہ آپ معمول سے اگر کوئی بات کہتے ہیں تو یہ بات انتہائی اعتماد سے کہنی چاہیے۔ مثلاً جب میں نے معمول کو بتایا کہ اس پر تنویعی عمل محض اس لئے ناکام ہوا کہ اسے سگریٹ کی بو سے نفرت تھی اور یہ بو تنویعی عمل کی راہ میں رکاوٹ پیدا کر رہی تھی تو میں نے یہ بات انتہائی اعتماد سے کہی۔ یقین اور اعتماد کے ساتھ بات کہنے کا معمول پر ضرور اثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ معمول نے میری اس بات کو تسلیم کیا کہ سگریٹ کے دھوئیں کی بو ہی وہ وجہ تھی جو تنویعی عمل کی راہ میں رکاوٹ پیدا کر رہی تھی۔ معمول کو یہ یقین ہو گیا کہ اگر سگریٹ کے دھوئیں کی بو نہ ہو تو اسے آسانی سے چپٹا ٹائز کیا جاسکتا ہے۔ جب معمول نے ذہنی طور پر اس بات پر یقین کر لیا تو پھر ظاہر ہے کہ کوئی اور ایسی وجہ موجود نہ تھی جو تنویعی عمل میں رکاوٹ پیدا کرتی۔ یہ وجہ دریافت کرنے کے بعد مجھے معمول پر تنویعی عمل کرنے میں کوئی دشواری پیش نہیں آئی۔ میری کامیابی کی صرف دو وجوہات یقین پہلی وجہ تو یہ تھی کہ میں نے نفسیاتی اعتبار سے ایک صحیح طریقہ اختیار کیا اور دوسری وجہ یہ تھی کہ میں نے معمول کو تنویعی عمل میں رکاوٹ کا جو سبب بتایا وہ بڑے یقین کے ساتھ بتایا۔

ہینا ٹائز کرنے کا ایک کامیاب طریقہ

آگے بڑھنے سے پہلے ہم آپ کو تنوی عمل کا ایک ایسا طریقہ بتاتے چلیں جو ایسے لوگوں پر بہت کامیاب ثابت ہوا ہے جو مشکل سے ہینا ٹائز ہوتے ہیں۔ یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ تنوی عمل کے لئے گلے کا لاکٹ بالکرسٹل بال وغیرہ استعمال ہوتے ہیں جنہیں معمول کی آنکھوں کے قریب دائیں بائیں حرکت دی جاتی ہے یا پھر ہینا ٹرم کے لئے گھڑی کا دائیں بائیں حرکت کرتا ہوا پنڈولم استعمال ہوتا ہے۔

ان لوگوں کے لئے جن کے پاس پنڈولم والا کلاک موجود ہے میں تنوی عمل کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ تجویز کرتا ہوں۔ معمول سے کہیں کہ آپ کلاک سے چند منٹ کے فاصلے پر آرام سے بیٹھ جائیں اور کلاک کے پنڈولم پر توجہ مرکوز کر دیں۔ معمول کو بتائیں کہ جب آپ ادھر ادھر ہلتے ہوئے پنڈولم پر نظریں جمائے رکھیں گے تو آپ پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ جب معمول پنڈولم پر نظرں جمائے تو اس سے کہیں کہ پنڈولم کے ساتھ ساتھ آنکھوں کو ادھر ادھر حرکت دے میں آپ کو کافی دقت محسوس ہو رہی ہے اور آپ چاہتے ہیں کہ گہری نیند سو جائیں۔ اس کے بعد چند منٹ وقفہ دیں اور معمول کو پھر تربیب دیں کہ پنڈولم پر نظرں جانے سے اس کی آنکھیں تھک چکی ہیں اور نیند طاری ہو رہی ہے۔ معمول کو ہدایت کریں کہ پنڈولم کی ہر حرکت کے ساتھ وہ خود سے کہے ”سو جاؤ“۔ آپ یقین کریں کہ اس طریقے کے ذریعے معمول جلد

ہی تھک جائے گا اور اگر آپ نے اس طریقے پر مہارت سے عمل کیا تو وہ
گہری تنویمی نیند کے لئے بالکل تیار ہوگا۔ ہپناٹزم کے اس طریقے کو ذاتی
ہپناٹزم (SELF-HYPNOSIS) کے لئے بھی کامیابی کے ساتھ استعمال
کیا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ اکثر بہت موثر ثابت ہوتا ہے۔



چوتھا باب

معمول ہینا ٹائز ہو چکا ہے یا نہیں؟

یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آیا معمول پرواتنی گہری بینندطاری ہے عموماً آئی ٹسٹ (EYE TEST) سے مدد لی جاتی ہے کیونکہ یہی وہ سب سے موثر طریقہ ہے جس سے یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ معمول کس حد تک عمل تنویم کے زیر اثر ہے۔ عمل تنویم کے دوران جب معمول آنکھیں بند کرتا ہے اور عامل یہ محسوس کرتا ہے کہ اس پر تنویمی بینندطاری ہو چکی ہے تو وہ معمول کو ترغیب دیتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اگر تم آنکھیں کھول سکتے ہو تو کھول دو لیکن تم ہرگز آنکھیں نہیں کھول سکو گے۔ فرض کریں کہ آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا معمول پر بینندطاری ہو چکی ہے اسے اس قسم کی ترغیب دیتے ہیں لیکن آپ کی ترغیب کے باوجود معمول آنکھیں کھول دیتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کیا کریں گے؟ صاف ظاہر ہے کہ آپ معمول پر تنویمی بینندطاری کرنے میں ناکام ہے ہیں۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ اب آپ کیا کریں؟ کیا آپ معمول سے یہ کہیں کہ تم میرے ساتھ تعادل نہیں کر رہے یا اس سے یہ کہیں کہ تم اچھے معمول نہیں ہو؟ ہرگز نہیں۔ آپ معمول سے اس قسم کی کوئی بات نہ کریں۔ اگر آپ نے معمول سے اس قسم کی بات کہی تو یاد رکھیں کہ آپ اس پر تنویمی بینندطاری کرنے میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔ اکثر عامل اس قسم کی مشکل صورتحال

سے دو چار ہوتے ہیں۔

معمول پر ہینا ٹرم کا اثر معلوم کرنے کا طریقہ

میں آپ کو ایک ایسا طریقہ بتاتا ہوں جس کی مدد سے آپ یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ معمول کس حد تک عمل تنویم کے زیر اثر ہے۔ اس طریقے کا فائدہ یہ ہے کہ معمول کو معلوم نہیں ہوگا کہ آپ اس بات کا اندازہ لگا رہے ہیں کہ اس پر ہینا ٹرم کا عمل کامیاب ہوا ہے یا نہیں۔ اس طرح عامل کی صلاحیتوں کے بارے میں معمول کے دل میں شک و شبہ پیدا نہیں ہوگا اور آج کے کارِ عامل معمول پر نیند طاری کرنے میں ضرور کامیاب رہے گا۔

اس طریقے کے تحت آپ ہینا ٹرم کی ڈسک، کرٹل بال، لاکٹ یا کلاک کا ہلتا ہوا پنڈولم یا اسی قسم کی کوئی چیز جو ہینا ٹرم کے لئے استعمال ہوتی ہے منتخب کرتے ہیں اور معمول سے کہتے ہیں کہ وہ اپنی نظریں اس چیز پر جا دے۔ اس کے بعد آپ اسے ہینا ٹرم کے قاعدے کے مطابق ترغیب (SUGGESTIONS) دینا شروع کرتے ہیں۔ آخر کار ایک چیز کو مسلسل دیکھنے کی وجہ سے معمول کی آنکھیں تھک جاتی ہیں اور وہ اپنی آنکھیں بند کر لیتا ہے اب آپ کے لئے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آیا معمول واقعی سوچ چکا ہے یا اس نے تھکان کی وجہ سے آنکھیں بند کر لی ہیں۔ فرض کریں کہ آپ معمول پر آئی ٹسٹ (EYE TEST) آزما رہے ہیں اور معمول سے کہتے ہیں کہ میں تین گنوں کا تم آنکھیں

کھولنے کی کوشش کر دے لیکن آنکھیں کھولنے میں ناکام رہیں گے۔ فریق کریں کہ آپ کی ترغیب کے باوجود معمول آنکھیں کھول دیتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ مکمل طور پر ناکام ہو گئے ہیں۔ ایسی صورت میں معمول دو باقی سوچے گا۔ پہلی یہ کہ میں ایک اچھا معمول نہیں اور دوسری یہ کہ آپ ایک اچھے عامل یعنی ہپناٹسٹ (HYPNOTIST) نہیں کیونکہ آپ اسے ہپناٹا کر کے میں ناکام رہے ہیں اگر معمول نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آپ اچھے عامل نہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ ہمیشہ کے لئے آپ کی گرفت سے نکل گیا۔ یہی وہ مقام ہے جہاں اکثر عالموں کو ناکامی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ چنانچہ اس پریشانی سے بچنے کے لئے عامل کو چاہیئے کہ وہ مندرجہ ذیل طریقے پر عمل کرے۔

یعنی جب معمول آنکھیں بند کرے تو اسے یہ ترغیب دے تم اپنے جسم کو ہلکا پھلکا محسوس کر رہے ہو۔ میں تین تک گنوں گا تو تم پیادہ زیادہ گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ تم اپنے جسم کو بالکل ہلکا پھلکا محسوس کر رہے ہو۔“ معمول کو کئی بار یہ ترغیب دیں اور کئی بار تین تک گنیں تاکہ معمول کی نیند زیادہ سے زیادہ گہری ہو جائے۔ جب ایسا کرتے ہوئے مناسب وقت گزر جائے تو پھر آپ برویکھنے کے لئے کہ کیا معمول پر واقعی گہری نیند طاری ہو چکی ہے آئی ٹسٹ آزما سکتے ہیں۔

آئی ٹسٹ

معمول کی آنکھیں اب بظاہر بند ہیں اور وہ بالکل ساکت و جامد ہے اور

اس بات کے انتظار میں ہے کہ عامل اسے کیا حکم دیتا ہے۔ چنانچہ آپ کے عمل کا وقت آپہنچا ہے۔ اس موقع پر آپ معمول کو یہ ترغیبات دیں گے:

”جب میں تین تک گن لوں گا تو تم اپنی آنکھیں کھولو گے اور کرٹل بال دیا جو بھی چیز ہیناٹرم کے لئے استعمال کی گئی ہو، اس کی طرف دیکھو گے۔ اس کے بعد جب میں تین تک دوبارہ گنوں گا تو پھر سے بہت ہی گہری نیند سو جاؤ گے۔“ یہ ترغیبات دینے کے بعد عامل تین تک گنتا ہے اور معمول آنکھیں کھول کر کرٹل بال کی طرف دیکھتا ہے۔ تھوڑی ہی دیر بعد عامل پھر تین تک گنتا ہے۔ اگر ایسا کرتے ہی معمول آنکھیں بند کر لے تو اس کا مطلب ہو گا کہ اس پر ہیناٹرم مکمل طور پر کامیاب رہا ہے کیونکہ معمول نے عامل کی تمام ہدایات پر پوری طرح عمل کیا ہے۔

اگر معمول نے عامل کی ہدایات پر مکمل طور پر عمل کیا ہو اور جو نہی عامل نے تین تک گنتی مکمل کی ہو اس نے آنکھیں بند کر لی ہوں لیکن عامل یہ چاہتا ہو کہ وہ مزید تسلی کرے کہ معمول واقعی مکمل طور پر ہیناٹرم کے زیر اثر ہے تو عامل کو چاہیے کہ وہ معمول کو یہ ہدایت دے کہ میں پھر تین تک گنوں گا اور تم اپنی آنکھیں پھر کھول دو گے لیکن جب میں چٹکی بجاؤں گا تو تم پھر سے گہری نیند سو جاؤ گے۔“ اگر معمول عامل کی ان ہدایات پر مکمل طور پر عمل کرے اور اس کے چہرے سے ایسا معلوم ہو کہ وہ گہری نیند میں ہے تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ اس پر ہیناٹرم کا عمل مکمل طور پر کامیاب رہا ہے اور معمول پر گہری نیند طاری ہے۔

معمول کے چہرے کے تاثرات

یاد رکھیں کہ ایک ماہر عامل کو معمول کے چہرے کی کیفیت سے کافی حد تک یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ معمول پر نیند طاری ہے یا نہیں اور اگر نیند طاری ہے تو وہ کتنی گہری ہے۔ جیسے جیسے آپ کو ہینا ٹرم سے متعلق تجربہ حاصل ہوتا جائے گا آپ بھی اس قسم کا اندازہ لگانے میں ماہر ہو جائیں گے۔

معمول کی نیند کتنی گہری ہے

اب آپ معمول پر دم کا میاب تجربات کر چکے ہیں جن کی مدد سے آپ کو یہ معلوم ہو چکا ہے کہ معمول پر واقعی تنویمی نیند طاری ہے۔ اب آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ یہ نیند کتنی گہری ہے مزید تجربات کر سکتے ہیں۔

آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ میں نے آپ کو یہ دیکھنے کے لئے کہ معمول سو چکا ہے یا نہیں جو طریقہ بتایا ہے اس میں عامل معمول سے یہ نہیں کہتا ہے کہ میں تین ایک گھنٹوں کا اور تم جاگ جاؤ گے بلکہ وہ معمول سے صرف یہ کہتا ہے کہ میں تین ایک گھنٹوں کا اور تم اپنی آنکھیں کھول کر فلاں چیز کی طرف دیکھو گے۔ یاد رکھیں کہ محض آنکھیں کھولنے سے معمول تنویمی نیند سے بیدار نہیں ہوتا۔ وہ آنکھیں کھولنے کے باوجود تنویمی عمل کے زیر اثر ہوتا ہے۔ فرض کریں کہ آپ کسی شخص پر تنویمی عمل

کرتے ہیں لیکن اس شخص پر تنویمی نیند طاری نہیں ہوتی اور وہ صرف تھکن کا وہ ہے
 آنکھیں بند کر لیتا ہے۔ آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ وہ سویا ہے یا نہیں میرا بتایا ہوا
 طریقہ استعمال کرنے کی بجائے اس سے یہ کہتے ہیں کہ میں تین تک گنوں گا اور تم
 جاگ جاؤ۔ ذرا غور کریں کہ آپ ایک ایسے شخص کو جاگنے کے لئے کہہ رہے ہیں جو سویا
 ہی نہیں۔ ایسی صورت میں وہ شخص آپ کو ہینا ٹرم کا ماہر سمجھنے کی بجائے اناڑی
 سمجھے گا اور اس طرح اسے آپ پر اعتماد نہیں رہے گا۔ لیکن اگر آپ نے میرا بتایا ہوا
 طریقہ استعمال کیا تو آپ کو شرمندگی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا کیونکہ آپ نے معمول
 کو آنکھیں کھول کر ایک چیز کو دیکھنے کے لئے کہا تھا، جاگنے کے لئے نہیں کہا
 تھا۔ فرض کریں کہ وہ شخص واقعی تنویمی نیند کی حالت میں ہے تو ظاہر ہے کہ وہ
 آنکھیں کھولے گا، آپ کی بتائی ہوئی چیز کو دیکھے گا اور جب آپ دوبارہ تین تک
 گنیں گے یا پشکی بجائیں گے تو وہ آپ کی ہدایت کے مطابق آنکھیں بند کر لے گا اور
 گہری نیند میں چلا جائے گا۔

ایک سوال آپ کے ذہن میں ضرور پیدا ہوا ہوگا۔ آپ مجھ سے یقیناً
 پوچھیں گے ”فرض کریں میں کسی شخص پر تنویمی عمل کرتا ہوں اور یہ دیکھنے کے لئے
 کہ وہ سویا ہے یا نہیں میں اسے یہ ہدایت دیتا ہوں کہ میں تین تک گنوں گا اور
 تم آنکھیں کھول کر کرسٹل بال کو دیکھو گے اور پھر جب میں دوبارہ تین تک گنوں گا
 تو تم آنکھیں بند کر لو گے اور گہری نیند میں چلے جاؤ گے“ چنانچہ آپ یہ ہدایت دینے
 کے بعد تین تک گنتے ہیں اور معمول آنکھیں کھول کر کرسٹل بال (یا جو بھی چیز
 ہینا ٹرم کے لئے استعمال کی گئی ہو) کی طرف دیکھتا ہے۔ لیکن جب آپ دوبارہ

تین تک گنتے ہیں یا چٹکی بجاتے ہیں تو وہ آنکھیں بند نہیں کرتا۔ ایسی صورت میں کیا کیا جائے؟ یہ سوال بہت اہم ہے چونکہ اگر معمول تین تک گنتی یا چٹکی کے باوجود آنکھیں بند نہیں کرتا تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ تنویمی نیند کی حالت میں نہیں تھا اور اس نے محض تھکن کی وجہ سے آنکھیں بند کر رکھی تھیں۔ ایسی صورت میں آپ کو چاہیے کہ معمول کو پھر سے پیناٹائز کرنے کی کوشش کریں اور جب معمول آنکھیں بند کرے تو پھر اسی ٹسٹ کے ذریعے یہ معلوم کریں کہ وہ واقعی تنویمی حالت میں ہے یا نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ایک دو بار آپ معمول پر تنویمی نیند طاری کرنے میں ناکام رہیں۔ ایسی صورت میں آپ ہرگز ناراضگی کا مظاہرہ نہ کریں اور دوبارہ کوشش کریں۔ اگر معمول آپ سے پوچھے کہ تین تک گنتی کے باوجود میری آنکھیں کیوں بند نہیں ہوئیں تو آپ اسے بتائیں کہ اس بات کا تنویمی عمل سے کوئی تعلق نہیں۔ یہ صرف معمول پر نیند طاری کرنے کے عمل کی ایک کڑی ہے اور ایسا اکثر ہوتا ہے۔ اس طرح عال کی صلاحیتوں پر معمول کا اعتماد برقرار رہے گا۔ میں نے اس طریقے کی مدد سے ہمیشہ کامیابی حاصل کی ہے اور مجھے یقین ہے کہ آپ بھی اس طریقے پر عمل کر کے یقیناً کامیاب رہیں گے۔

اب فرض کریں کہ اس طریقے پر عملہ آمد کے دوران آپ محسوس کرتے ہیں کہ معمول پر آپ کی ہدایات کا اثر نہیں ہو رہا۔ مثلاً معمول شروع میں آنکھیں بند کر لیتا ہے اور جب آپ تین تک گنتے ہیں تو وہ آنکھیں کھول کر کرٹل بال دیا جو بھی چیز پیناٹرم کے لئے استعمال کی گئی ہو، کی طرف دیکھتا ہے لیکن جب آپ دوسری مرتبہ تین تک گنتے ہیں تو وہ آپ کی ہدایت کے مطابق دوبارہ آنکھیں بند نہیں

کرتا۔ ایسی صورت میں آپ معمول پر تنویمی عمل کے لئے کوئی نیا طریقہ آزمائیں۔ یا پھر آپ معمول کو اگلے روز آنے کے لئے کہیں اور اسے بتائیں کہ میں آہستہ آہستہ تمہیں تنویمی عمل کے لئے کر رہا ہوں۔ اگلی مرتبہ تم پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی۔ معمول یقیناً محسوس کرے گا کہ خرابی خود اس میں ہے اور عامل آہستہ آہستہ اسے تنویمی عمل کے لئے تیار کر رہا ہے۔ آپ معمول کو ہرگز نہ بتائیں کہ آپ نے اسے پیناٹرمز کرنے کی کوشش کی تھی بلکہ اسے یہ تاثر دیں کہ دراصل آپ ابھی اسے پیناٹرمز کے لئے تیار کر رہے تھے اس طرح اس کے ذہن میں یہ شبہ پیدا نہیں ہوگا کہ عامل اسے سلانے میں ناکام رہا ہے۔ یاد رکھیں کہ اگر معمول کو ایک بار یہ احساس ہو گیا کہ دراصل عامل نے اسے تنویمی نیند سلانے کی کوشش کی ہے اور ناکام رہا ہے تو پھر آئندہ عامل کے لئے کامیابی مشکل ہو جائے گی۔ چنانچہ اگر آپ معمول کو تنویمی نیند سلانے میں ناکام رہیں تو اسے ہمیشہ یہی بتائیں کہ میں ابھی نہیں پیناٹرمز کے لئے تیار کر رہا ہوں اور اگلی مرتبہ تم پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی۔

پیناٹرمز کیلئے ایک اور مؤثر طریقہ

میں آپ کو پیناٹرمز کے لئے ایک اور مؤثر طریقہ بتاتا ہوں۔ آپ عام قسم کا تھوڑا سا ایک فٹ لمبا دھڑ بگڑا لیں اور اس کے ایک سرے پر ایک انگوٹھی باندھ دیں۔ دھڑ کے کا دو سرے معمول کے دائیں یا بائیں ہاتھ کی درمیانی انگلی (MIDDLE FINGER) سے باندھ دیں۔ معمول کو ہدایت دیں کہ وہ اپنا بازو

سخت کر کے بالکل سیدھا آگے بڑھانے۔ اب معمول کو ہدایت دیں کہ وہ آنکھیں بند کرے جب معمول آنکھیں بند کر لے تو اسے ترغیب (SUGGESTION) دیں کہ تمہارا بازو بہت بھاری ہوتا جا رہا ہے اور انگوٹھی کے وزن میں مسلسل اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ تمہارا بازو تھک چکا ہے اور تم جو نہی بازو کو نیچے کر دو گے تم پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ یہ بات تو آپ بھی یقیناً جانتے ہیں کہ ایک آدمی اپنے بازو کو زیادہ دیر تک اس حالت میں نہیں رکھ سکتا۔ چنانچہ عامل اس حقیقت سے فائدہ اٹھاتے ہوئے معمول کو یہ ترغیب دیتا ہے کہ انگوٹھی بھاری ہوتی جا رہی ہے جس کی وجہ سے تمہارا بازو تھک گیا ہے۔ جب عامل بار بار یہ ترغیب دے گا تو ظاہر ہے کہ معمول پر اس کا اثر پڑے گا اور وہ آہستہ آہستہ اپنے بازو کو نیچے کرنے لگے گا۔ جو نہی معمول بازو نیچے کرنا شروع کرے عامل کو چاہیے کہ وہ اس ترغیب کو دہراتا رہے کہ تمہارا بازو تھک چکا ہے۔ تم اسے نیچے کرنا چاہتے ہو۔ اس طرح معمول مکمل طور پر عامل کے زیر اثر ہو جائے گا۔ اگر اس طریقے پر مہارت کے ساتھ عمل کیا جائے تو ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

معمول میں ہینا ٹائمر ہونی کی کتنی صلاحیت ہے؟

مندرجہ بالا طریقے میں ایک ترمیم بھی کی جاسکتی ہے۔ آپ نے دھاگے کے ایک سرے پر انگوٹھی باندھی ہوئی ہے اور دھاگے کا دوسرا سر معمول کی انگلی کے ساتھ بندھا ہوا ہے چنانچہ یہ ایک طرح سے گھڑی کا پنڈولم بن گیا ہے۔ پہلے کی

طرح آپ معمول کو ترغیبات دیتے ہیں اور اسے ہدایت کرتے ہیں کہ وہ آنکھیں بند کر لے۔ جب وہ آنکھیں بند کر لیتا ہے تو آپ اسے ترغیب دیتے ہیں کہ انگوٹھی دائرے کی شکل میں گھومنا شروع ہو گئی ہے۔ اب اگر آپ معمول کو یہ ہدایت بھی دیں کہ اپنے ہاتھ کو مضبوطی کے ساتھ سیدھا کر دیتے ہیں آپ دیکھیں گے کہ معمول اپنے ہاتھ کو دائرے کی شکل میں حرکت دینے لگا ہے۔ کیونکہ وہ آپ کی ترغیب کا اثر قبول کرنے کا عادی ہو چکا ہے۔ یہ ایک قسم کا امتحان ہے جس سے آپ کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ معمول میں عامل کی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی کتنی صلاحیت ہے۔ عموماً دس میں سے نو آدمیوں پر یہ ٹسٹ کامیاب رہتا ہے۔ اگر کسی شخص پر یہ ٹسٹ ناکام ہو جائے تو آپ پریشان نہ ہوں بلکہ اس معاملہ کو ہنسی میں ٹال دیں اور معمول سے کہیں وہ ہینا ٹرم کے لئے تیار ہو جائے۔ لیکن اگر معمول پر ٹسٹ کامیاب رہا ہو تو آپ اسے بتائیں کہ تم ہینا ٹرم کیلئے بہت موزوں ہو کیونکہ تم میں عامل کی ہدایت پر عمل کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔



پانچواں باب

ہیٹاٹرم کے خاص طریقے

اس باب میں ہم آپ کو تنویری عمل کے لئے بعض خاص طریقے بتائیں گے۔ ہم پہلے بھی آپ کو بتا چکے ہیں کہ ایک شخص میں قوتِ تخیل جتنی زیادہ ہوگی، دانتا ہی اچھا معمول ثابت ہوگا۔ مثلاً اگر ایسے لوگوں کو کہا جائے کہ آپ کو نیند آرہی ہے تو وہ واقعی نیند کی کیفیت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اسی طرح اگر ان سے کہا جائے کہ آپ کا ہاتھ بھاری ہو رہا ہے تو انہیں محسوس ہوتا ہے کہ واقعی ان کا ہاتھ بھاری ہو رہا ہے۔

ہیٹاٹرم کیلئے کس قسم کے لوگ زیادہ موزوں ہوتے ہیں

بچے بھی ہیٹاٹرم کے لئے بہت موزوں ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ بڑوں کے حکم پر عمل کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ پچنانچہ جب عامل انہیں سسلانے کے لئے مضغیب دیتا ہے تو وہ فوراً عامل کی ہدایت پر عمل کرتے ہیں اور عامل سے زیادہ سوالات بھی نہیں پوچھتے۔ اس کے علاوہ بچوں میں قوتِ تخیل بھی بہت زیادہ ہوتی ہے اور وہ ہر طرح کی کیفیت کو محسوس کر سکتے ہیں اسی طرح

وہ لوگ بھی جو اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں حکم پر عمل کرنے کے عادی ہوتے ہیں، ہیناٹزم کے لئے بہت موزوں رہتے ہیں۔

معمول کو ہیناٹزم کیلئے کیسے تیار کیا جائے

اگر تمام لوگوں میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی اتنی صلاحیت ہوتی جس کا پچھلی سطور میں ہم نے ذکر کیا ہے تو عامل کا کام بہت آسان ہوتا۔ لیکن حقیقتاً ایسا نہیں یہی وجہ ہے کہ عامل کو معمول میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا پڑتی ہے۔ اب ہم آپ کو بتائیں گے کہ یہ صلاحیت کیسے پیدا ہوگی۔

معمول سے کہیں کہ وہ اپنی آنکھیں بند کرے۔ اُسے ہدایت دیں کہ وہ اپنے ذہن میں یہ تصور کرے کہ وہ ایک کلاس روم میں بیٹھا ہے اور اس کے سامنے دیوار پر تختہ سیاہ (BLACK BOARD) ہے۔ معمول سے پوچھیں کہ کیا تمہیں تختہ سیاہ دکھائی دے رہا ہے؟ اکثر معمول آپ کو بتائیں گے کہ ہاں مجھے تختہ سیاہ دکھائی دے رہا ہے۔ اب آپ معمول سے کہیں کہ وہ اپنے ذہن میں یہ تصور کرے کہ وہ تختہ سیاہ پر ایک بڑا سادہ دائرہ بنا رہا ہے۔ اب معمول سے پوچھیں کہ کیا یہ تصور اس کے ذہن میں پیدا ہوا ہے؟ معمول یقیناً آپ سے کہے گا کہ ہاں۔ اب معمول کو ہدایت دیں کہ وہ اس دائرے کے درمیان میں انگریزی کے حرف X کی شکل بنائے۔ معمول سے پوچھیں کہ اسے دائرہ اور اس کے اندر X کا حرف دکھائی دے رہا ہے؟ جب معمول یہ کہے کہ ہاں مجھے دائرہ اور اس کے اندر X کا حرف دکھائی دے رہا ہے تو آپ اسے

ہدایت دیں کہ وہ x کے حرف کو اپنے ذہن سے مکمل طور پر مٹا دے۔ اب معمول سے پوچھیں کہ کیا اسے خالی دائرہ دکھائی دے رہا ہے؟ اگر معمول کہے کہ ہاں تو بحال دائرہ دکھائی دے رہا ہے تو اس کا مطلب ہوگا کہ آپ نے معمول میں ہدایت سے اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت پیدا کر دی ہے۔ اب معمول سے کہیں کہ جس جگہ اس سے پہلے x کا حرف لکھا تھا اسی جگہ اب وہ A تحریر کرے۔ ایک بار پھر معمول سے پوچھیں کہ کیا اسے حرف A دکھائی دے رہا ہے۔ اگر وہ کہے کہ ہاں مجھے A دکھائی دے رہا ہے تو اسے ہدایت دیں کہ وہ A کو مکمل طور پر مٹا کر حرف B تحریر کرے۔ جب معمول آپ کو بتائے کہ ہاں اسے دائرے کے اندر حرف B دکھائی دے رہا ہے تو آپ اسے ہدایت دیں کہ وہ دائرے کے اندر اسی طرح جے تک تمام حرف سکھے اور اگلا حرف لکھنے سے پہلے پچھلے حرف کو مکمل طور پر مٹا دے۔ معمول کو یہ ترغیب بھی دیں کہ جب وہ آخری حرف یعنی جے تک پہنچے گا تو وہ گہری نیند سوچکا ہوگا۔ چنانچہ جب معمول اپنے ذہن میں ایک حرف کو مٹا کر دوسرا حرف لکھنے کے عمل میں مصروف ہو تو آپ ساتھ ساتھ اسے گہری نیند کی ترغیب بھی دیتے جائیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ تنویمی نیند طاری کرنے کے لئے یہ طریقہ بہت ہی کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اگر کسی شخص کو اے بی سی یاد دہا دینا ہو تو آپ اس مقصد کے لئے ایک سے تین تک گنتی کے حروف بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ طریقہ بالکل وہی ہوگا جو اے بی سی کے لئے بتایا گیا ہے۔ تنویمی عمل کے دوران عامل کو بعض اوقات ایک بڑی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے یعنی تنویمی نیند کے لئے جتنی دیر تک عامل کی ہدایات پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔ معمول اتنی دیر تک توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ جب معمول سے اس سلسلے میں پوچھا جاتا

ہے تو وہ بتاتا ہے کہ اس کے خیالات بھٹکنے لگتے ہیں اور وہ کوشش کے باوجود عامل کی ہدایات پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ ظاہر ہے کہ عامل کو اس مسئلے کا کوئی نہ کوئی حل تلاش کرنا پڑتا ہے کیونکہ اگر معمول کی توجہ عامل کی ہدایت پر مرکوز نہیں ہوگی تو اس پر تنویمی نیند طاری کرنا ناممکن ہوگا۔ ہم نے تختہ سیاہ پر دھڑلے کے اندر جھوٹ کا جو طریقہ اوپر بیان کیا ہے وہ معمول کی توجہ کو مرکوز رکھنے کے لئے بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ اس طریقے کی مدد سے عامل کو معمول کے ذہن پر مکمل قابو حاصل ہو جاتا ہے اور معمول کی توجہ ادھر ادھر نہیں بھٹکتی اور اس طرح معمول پر جلدی تنویمی نیند طاری ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے جن کی توجہ تنویمی عمل کے دوران بھٹکنے لگتی ہے تختہ سیاہ کا طریقہ بہترین ہے۔

ٹارچ کے ذریعے ہیپناٹزم

اب ہم آپ کو ہیپناٹزم کے لئے ایک اور طریقہ بتاتے ہیں۔ یہ طریقہ بھی بہت موثر ثابت ہوا ہے۔ آپ نے بازار میں پن کی شکل کی ٹارچ ضرور دیکھی ہوگی جس میں دو پینل مل ٹوالے جاتے ہیں۔ اس طریقے کے دوران کبھی ٹارچ استعمال کی جاتی ہے۔ سب سے پہلے معمول کو ایک آرام دہ کرسی پر بٹھایا جاتا ہے۔ عامل اپنی ٹارچ روشن کر کے اسے معمول کی دونوں میسے کسی ایک آنکھ کے قریب لے جاتا ہے اور معمر کے کہنا ہے کہ وہ ٹارچ کے بلب پر نظریں جمادے۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر بعد معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی۔ اب عامل معمول کو ہدایت دیتا ہے کہ میں پانچ

تک گنوں گا۔ تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی اور تم گہری نیند سو جاؤ گے۔ عامل
 آہستہ آہستہ گنا شروع کرتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ وہ معمول کے چہرے کے
 تاثرات کا بھی مشاہدہ کرتا جاتا ہے۔ اگر معمول پانچ تک گنتی کے باوجود آنکھیں بند
 نہ کرے تو عامل معمول سے کہتا ہے کہ جب تمہاری آنکھیں تھک جائیں تو تم انہیں
 بند کر سکتے ہو۔ اس کے بعد عامل معمول سے کہتا ہے کہ جس آنکھ سے تم ٹاپچ کے
 بلب کو دیکھ رہے ہو تمہیں کچھ دیر بعد اس آنکھ میں ایک سُرخ دائرہ دکھائی دے
 گا۔ جو نہی تمہیں یہ سُرخ دائرہ دکھائی دے گا تم فوراً مجھے بتانا۔ عامل دھیمی اور نرم
 آواز میں کئی مرتبہ اس ہدایت کو دہراتا ہے۔ پتھوڑی دیر بعد معمول پر اس ترغیب کا
 اثر ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ جب معمول عامل کو یہ بتاتا ہے کہ ہاں مجھے سُرخ دائرہ
 دکھائی دے رہا ہے تو عامل اسے ہدایت دیتا ہے کہ چند لمحوں بعد یہ سُرخ دائرہ
 غائب ہو جائے گا اور اس کی جگہ تمہیں ارغوانی (PURPLE) رنگ کا دائرہ دکھائی
 دے گا۔ جو نہی تمہیں ارغوانی رنگ کا دائرہ دکھائی دے گا فوراً مجھے بتاؤ گے۔
 اگر چند لمحوں بعد معمول کہے کہ ہاں مجھے ارغوانی رنگ کا دائرہ دکھائی دے رہا ہے
 تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ معمول عامل کی ہدایت سے متاثر ہوتا ہے اور عامل
 اس سے جس رنگ کا دائرہ بھی دیکھنے کے لئے کہے گا معمول کو فوراً اسی رنگ کا
 دائرہ دکھائی دے گا۔ ظاہر ہے کہ معمول عامل کی تمام ہدایات سے متاثر ہو رہا ہے
 اور اسے گہری نیند سلانا اب بالکل آسان ہے۔ چنانچہ جب عامل معمول کو ایک رنگ
 کے بعد دوسرے رنگ کا دائرہ دیکھنے کی ہدایت دے رہا ہوتا ہے تو ساتھ ساتھ
 وہ معمول کو یہ ہدایات بھی دیتا جاتا ہے کہ تم اپنے جسم کو بالکل ہلکا پھلکا محسوس کر

ہے ہوا در جلد ہی تم پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ عامل بار بار نرم اور بھی
آواز میں اس ہدایت کو دہراتا جاتا ہے حتیٰ کہ معمول پر عامل کی اس ہدایت کا اثر دکھائی
دینے لگتا ہے اور معمول سو جاتا ہے۔

کیا معمول واقعی ہینا ٹائمز ہو چکا ہے

اب یہ دیکھنے کے لئے کہ کیا معمول واقعی ہینا ٹائمز ہو چکا ہے عامل
آئی ٹسٹ آزما تا ہے جس کی تفصیل ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ اگر یہ ٹسٹ کامیاب
رہے تو پھر عامل مزید تسلی کے لئے معمول پر دوسرے ٹسٹ آزما تا ہے۔ اگر یہ ٹسٹ
بھی کامیاب رہیں تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ معمول گہری نیند سو چکا ہے۔
ٹمارچ کے ذریعے ہینا ٹائمز کا طریقہ جس کی تفصیل ہم نے اوپر بیان کی ہے ایک
بہت ہی دلچسپ طریقہ ہے۔ اصل میں جب معمول ٹمارچ کے بلب کی طرف مسلسل دیکھتا
ہے تو اس کی آنکھیں تھک جاتی ہیں اور جب عامل اسے ہدایت دیتا ہے کہ تمہیں
سُرخ دائرہ دکھائی دے گا تو آنکھوں کی تھکن کی وجہ سے معمول کو واقعی سُرخ دائرہ
دینے لگتا ہے۔

یاد رکھیں کہ معمول کے ذہن میں اکثر ان طریقوں کے بارے میں بہت تجسس
ہوتا ہے جو اسے تنویمی نیند سلانے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ خاص طور
پر ٹمارچ کے ذریعے ہینا ٹائمز کے طریقے کے بارے میں معمول اکثر سوالات کرتے ہیں۔
مثلاً معمول پوچھتا ہے کہ مجھے سُرخ دائرہ کیسے دکھائی دے گا اور پھر یہ دائرہ ارغوانی

رنگ کا کیسے ہوگا؟ وغیرہ وغیرہ۔ عامل کو چاہیے کہ وہ ہینا ٹرم سے قبل معمول کو صرف اتنی ہی معلومات فراہم کرے جتنی کہ اسے تنویہی نیند سنانے کیلئے مفید ہوں۔ ہاں جب معمول پر ایک مرتبہ تنویہی نیند طاری کی جا چکی ہو تو عامل معمول کو ہینا ٹرم کے عمل کی حقیقت سے آگاہ کر سکتا ہے کیونکہ عامل کا مقصد پورا ہو چکا ہوتا ہے۔

ہینا ٹرم کے لئے دائرے کا طریقہ

اب ہم آپ کو ہینا ٹرم کا ایک اور طریقہ بتاتے ہیں۔ نقطوں پر مشتمل ایک بڑا سا دائرہ بنائیں۔ معمول سے کہیں کہ وہ ان میں سے کسی ایک نقطے پر نظریں مرکوز کر دے اور نظریں مرکوز کرتے ہوئے وہ سانس لے اور کہے "سو جاؤ"۔ اس کے بعد معمول پہلے کی طرح نقطے پر توجہ مرکوز رکھے اور سانس خارج کرے اور سانس خارج کرتے ہوئے کہے "گہری نیند سو جاؤ"۔ جب یہ عمل جاری ہو یعنی معمول ایک کے بعد دوسرے نقطے پر اور پھر تیسرے نقطے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے آگے بڑھ رہا ہو اور ساتھ ساتھ "سو جاؤ" اور "گہری نیند سو جاؤ" کے الفاظ دہرا رہا ہو تو عامل کو چاہیے کہ وہ بھی اس عمل کے دوران دھیمی اور نرم آواز میں معمول کو گہری نیند سونے کی ترغیب دیتا جائے۔ تاہم جب معمول ایک نقطے کے بعد دوسرے نقطے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے اور وہی الفاظ دہراتے ہوئے آگے بڑھ رہا ہو تو ہر مرتبہ وہ سانس لینے اور سانس خارج کرنے کی تعداد بڑھاتا جائے اور اسی طرح "سو جاؤ" اور "گہری نیند سو جاؤ" کے الفاظ دہرانے کی تعداد میں بھی اضافہ کرتا جائے۔ مثال کے طور پر جب

معمول دسویں نقطے پر پہنچے گا تو وہ دس مرتبہ سانس لے گا اور ہر مرتبہ سانس لیتے ہوئے "سو جاؤ" کہے گا۔ اسی طرح وہ دسویں نقطے پر توجہ مرکوز رکھتے ہوئے دس مرتبہ سانس خارج کرے گا اور ہر مرتبہ سانس خارج کرتے ہوئے "گہری نیند سو جاؤ" کے الفاظ دوہرائے گا۔ جیسے جیسے معمول آگے بڑھتا جائے گا اس کی تھکن میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ چنانچہ جب عامل محسوس کرے کہ معمول کافی تھک چکا ہے تو وہ اسے گہری نیند سونے کی ہدایت دے گا۔ عامل نے معمول کو تنویمی نیند سلانے سے پہلے ہی یہ بتا رکھا ہے کہ جب وہ دائرے کے آخری نقطوں کے قریب پہنچے گا تو اس پر گہری نیند طاری ہونے لگے گی۔ اب ظاہر ہے کہ معمول دائرے کے آخری نقطوں کے قریب پہنچ چکا ہے اور اس عمل کے دوران وہ کافی تھک چکا ہے۔ اس موقع پر عامل کی طرف سے گہری نیند سونے کی ہدایت بڑی کارگر ثابت ہوگی اور معمول گہری نیند سو جائے گا۔

کاغذ پر تحریر کے ذریعے ہینا ٹرم

مندرجہ بالا طریقے میں ایک ترمیم بھی ممکن ہے۔ تنویمی عمل کے لئے یہ نیا طریقہ بھی بڑا مفید ہے۔ اس طریقے کے مطابق معمول کو ایک کاغذ دیا جاتا ہے جس پر شروع سے آخر تک مسلسل "سو جاؤ" کے الفاظ تحریر ہوتے ہیں۔ پچھلے طریقے کے عین مطابق معمول پہلے لفظ سے شروع کرتا ہے اور آگے بڑھتا چلا جاتا ہے چنانچہ "سو جاؤ" کے الفاظ کہتے ہوئے معمول وہی طریقہ اختیار کرتا ہے جو نقطوں

والے طریقے میں ہم نے آپ کو بتایا ہے۔ معمول دائیں طرف سے شروع کرتا ہے اور بائیں طرف بڑھتا ہے اور ایک سطر مکمل ہونے کے بعد نیچے والی سطر سے شروع کرتا ہے۔ جیسے جیسے معمول آگے بڑھتا جاتا ہے اُسے پہلے کے مقابلے میں زیادہ مرتبہ "سو جاؤ" کے الفاظ دہرانا پڑتے ہیں۔ اس طرح بالآخر وہ تھک جاتا ہے اور عامل کی ہدایت کے مطابق اس پر نیند غالب آ جاتی ہے۔ اس طریقے میں خوبی یہ ہے کہ معمول نہ صرف "سو جاؤ" کے الفاظ دہراتا ہے بلکہ اُس کی نظروں کے سامنے بھی "سو جاؤ" کے الفاظ تحریر ہوتے ہیں۔ اس طرح اُس پر ایک ہی وقت میں دو حواس اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لئے بھی جنہیں رات کو نیند نہیں آتی یہ طریقہ بہت مفید ہے۔ ایسے لوگوں کو عامل ہینا ٹائزر کر کے یہ ہدایت کر دیتا ہے کہ جو نہیں انہیں ایک ایسا کاغذ دیا جائے گا جس پر "سو جاؤ" کے الفاظ تحریر ہوں گے انہیں فوراً گہری نیند آ جائے گی۔

ہم نے ہینا ٹائزر کے لئے آپ کو جو مختلف طریقے بتائے ہیں وہ سب کے سب کافی موثر ثابت ہو چکے ہیں بشرطیکہ ان طریقوں کو مہارت اور ذہانت کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ یہ عامل کا کام ہے کہ وہ یہ فیصلہ کرے کہ مخصوص حالات میں کونسا طریقہ اختیار کیا جائے۔ اس مقصد کے لئے معمول کی شخصیت اور مزاج کو مد نظر رکھنا چاہیے۔

پھٹا باب

اپنے آپ کو ہپناٹائز کر نیکے فائدے

اب ہم ہپناٹزم کے بعض ایسے طریقوں پر روشنی ڈالیں گے جن کی مدد سے اپنے آپ کو ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ہم ذاتی ہپناٹزم (SELF HYPNOSIS) کی اصطلاح استعمال کریں گے۔ ذاتی ہپناٹزم کے ذریعے کئی نفسیاتی الجھنوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ اس کی مدد سے ایک شخص اپنے اندر خود اعتمادی، جرأت، عزم اور حوصلہ پیدا کر سکتا ہے اور اپنی شخصیت کی کمزوریوں کو دور کر سکتا ہے۔

ذاتی ہپناٹزم کے ذریعے درد کے احساس سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے، بغیر تکلیف کے بچے کی پیدائش ہو سکتی ہے، بے خوابی کے مرض سے بچسکا را حاصل کیا جاسکتا ہے اور ناخن چبانے، تمباکو اور شراب نوشی کی بری عادات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کئی دوسرے نفسیاتی اور جسمانی امراض پر بھی ذاتی ہپناٹزم کے ذریعے قابو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

یاد رکھنا چاہیے کہ خود ترغیبی
(AUTO-SUGGESTION)

خود ترغیبی اور ذاتی ہپناٹزم

اور ذاتی ہپناٹزم (AUTO OR SELF-HYPNOSIS) دو الگ الگ چیزیں

ہیں۔ ذاتی ہیناٹرم کے ذریعے ایک شخص اپنے لاشعور تک پہنچ سکتا ہے جب کہ خود ترغیبی (اپنے آپ کو ترغیب دینے کا عمل) کے ذریعے ایک شخص اپنے لاشعور تک نہیں پہنچ سکتا۔ ظاہر ہے کہ ذاتی ہیناٹرم خود ترغیبی کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے۔ اپنے آپ کو ہیناٹرمز کرنے کا عمل بہت گہرا اثر رکھتا ہے جب کہ خود ترغیبی کا اثر زیادہ گہرا نہیں ہوتا۔

اپنے آپ کو ہیناٹرمز کرنے کا آسان طریقہ

ذاتی ہیناٹرمز میں مہارت حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ تو یہ ہے کہ آپ ہیناٹرمز کے کسی عامل سے کہیں کہ وہ آپ کو ہیناٹرمز کر کے یہ ترغیب دے کہ آئندہ جب بھی آپ تین ایک گئیں گے آپ پر تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ پھر ذاتی ہیناٹرمز کے لئے اس قسم کی ترغیب حاصل کرنے کی غرض سے آپ کو صرف ایک ہی مرتبہ کسی عامل کے پاس جانا ہوگا۔ جب عامل آپ کو ترغیب دے دے گا تو آپ کو عامل کی مدد کی ضرورت باقی نہیں رہے گی اور آپ اپنے آپ کو خود ہی ہیناٹرمز کر لیا کریں گے۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ ذاتی ہیناٹرمز کے لئے ترغیب کی خاطر کسی ماہر عامل کو تلاش کریں۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی شخص جو ہیناٹرمز کے فن سے واقف ہو، آپ کو ہیناٹرمز کر کے یہ ترغیب دے سکتا ہے۔ آپ خود بھی یہ کام سرانجام دے سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ ہیناٹرمز کے مختلف طریقوں سے واقف ہوں۔ اس موضوع پر ہم آگے چل کر روشنی ڈالیں گے فی الحال میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ ہیناٹرمز

کے تمام طریقوں کو آزمائیں اور یہ فیصلہ کریں کہ آپ کے لئے کونسا طریقہ بہتر رہتا ہے۔ میری تجویز یہ ہے کہ آپ اس مقصد کے لئے روزانہ پندرہ منٹ وقفہ کر دیں کیونکہ مسلسل کوشش کے ذریعے ہی آپ اس مقصد میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

ذاتی ہپناٹزم کا ایک اور طریقہ

ذاتی ہپناٹزم کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ بھی بہت موثر ثابت ہوا ہے۔ رات کو جب آپ سوتے کی غرض سے بستریں جائیں تو بتی بجھا دیں اور آرام سے لیٹ جائیں۔ اب اپنے آپ سے کہیں کہ میں اب دن بالکل ڈھیلا ڈھالا ہے اور میں بڑا سکون محسوس کر رہا ہوں۔ اس ترغیب کو بار بار دہرائیں تاکہ آپ واقعی گہرے سکون کی کیفیت محسوس کرنے لگیں۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ واقعی گہرا سکون محسوس کر رہے ہیں اور آپ کو ذہن آ رہا ہے تو اپنے آپ کو مندرجہ ذیل ترغیب دیں۔ "جب میں اپنے ذہن میں تین تک گنوں گا تو مجھ پر گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی اور میں اپنے آپ کو جو ہدایت بھی کروں گا وہ میرے لاشعور تک پہنچے گی۔"

اس کے بعد آپ اپنے ذہن میں تین تک گنیں گے اور درمیانی وقفوں میں اپنے آپ کو اور زیادہ پرسکون (RELAXED) بنانے کے لئے خود کو ترغیب بھی دیتے جائیں گے۔ مثال کے طور پر "ایک" کہنے کے بعد خود سے کہیں گے کہ میں اپنے جسم کو ڈھیلا ڈھالا اور پرسکون محسوس کر رہا ہوں۔ اسی طرح دو

کہنے کے بعد آپ پھر اسی ترغیب کو دہرائیں گے۔ جب آپ تین تک گنتی مکمل کریں گے تو آپ کو اپنے جسم میں واضح تبدیلی محسوس ہوگی اور آپ مکمل آرام اور سکون محسوس کریں گے۔

جب آپ کو یہ کیفیت محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ اب آپ اپنے ذہن کو اپنی مرضی کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ چنانچہ جو ترغیب بھی آپ اپنے ذہن کو دینا چاہیں وہ دیں۔ جب آپ یہ ترغیبات دے چکیں تو اپنے ذہن کو یہ ترغیب بھی دیں کہ اگلی مرتبہ میں جو نہی تین تک گنتی مکمل کروں گا مجھ پر فوراً گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔

اس طریقے پر عمل کے دوران شروع شروع میں آپ تین تک گنتی مکمل کرنے کے باوجود یہ محسوس کریں گے کہ آپ تنویمی نیند کی حالت میں نہیں لیکن اس کی ہرگز پرواہ نہ کریں اور خود پر تنویمی نیند طاری کرنے کے لئے ہدایات دینے کا سلسلہ جاری رکھیں اور خود کو یہ ترغیب بھی دیتے رہیں کہ آئندہ میں جو نہی تین تک گنتی مکمل کروں گا مجھ پر فوراً تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ اگر آپ یہ مشق جاری رکھیں تو آپ کو محسوس ہوگا کہ ہر مرتبہ پہلے کے مقابلے میں آپ پر زیادہ گہری تنویمی نیند طاری ہوتی ہے۔ اس طرح جلد ہی آپ خود پر گہری تنویمی نیند طاری کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ آپ کو چاہیے کہ اوپر بیان کئے گئے طریقے پر مکمل طور پر عمل کریں۔ جیسا کہ میں نے آپ کو پہلے بھی بتایا ہے تین تک گنتی کے باوجود اکثر لوگ یہ محسوس کریں گے کہ وہ تنویمی نیند کی حالت میں نہیں کیونکہ ان کے گرد جو کچھ ہو رہا ہے وہ انہیں اچھی طرح دکھائی دے رہا ہے۔ ذاتی ہیپناٹزم میں ایسا ضرور ہونا چاہیے کیونکہ ذاتی

ہیپناٹزم کے دوران ایک شخص ان ہدایات سے ابھی طرح واقف ہوتا ہے جو وہ خود کو دیتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسے شخص میں اتنا ہوش ضرور ہونا چاہیے کہ وہ اپنی ہدایات کو اپنے لاشعور تک پہنچا سکے کیونکہ لاشعور میں پہنچ کر ہی تنویمی ترغیبات اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ ذاتی ہیپناٹزم میں آپ خود ہی عامل بھی ہوتے ہیں اور معمول بھی۔ لہذا ذاتی ہیپناٹزم میں صورت حال قدرے مختلف ہوتی ہے۔ دوسری قسم کے ہیپناٹزم میں جب ایک شخص عامل ہوتا ہے اور دوسرا معمول تو تنویمی نیند اتنی گہری ہوتی ہے کہ معمول بالکل بے خبر ہو جاتا ہے حتیٰ کہ جب وہ بیدار ہوتا ہے تو اسے تنویمی نیند کے دوران واقع ہونے والی کوئی بات یاد نہیں رہتی۔ لیکن ذاتی ہیپناٹزم میں ایک شخص بالکل بے خبر نہیں ہوتا۔

ذاتی ہیپناٹزم کا موزوں وقت

ہاں تو ہم آپ کو ذاتی ہیپناٹزم کے بارے میں بتا رہے تھے۔ ہم نے آپ کو بتایا تھا کہ رات کو سوتے وقت ذاتی ہیپناٹزم کی مشق زیادہ مفید نتائج پیدا کرتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رات کو جب ہم سونے لگتے ہیں تو اس وقت ہمارا جسم دن کے مقابلے میں زیادہ سکون کی حالت میں ہوتا ہے کیونکہ رات سکون اور آرام کے لئے ہوتی ہے ایسی حالت میں لاشعور تک رسائی حاصل کرنا آسان ہوتا ہے اور لاشعور تک پہنچنا ہیپناٹزم کے عمل کے لئے بہت ضروری ہے۔ یاد رکھیں کہ قدرتی نیند سے قبل ہم ایک ایسی حالت سے گزرتے ہیں جو تنویمی نیند کی مانند ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں آپ خود

کو جو ترغیب بھی دیں گے وہ سیدھی آپ کے لا شعور تک پہنچ جائے گی کیونکہ نیند سے قبل ایک شخص پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے اس کے دوران شعور خوابیدہ ہوتا ہے اور وہ تنویمی ترغیب کے راستے میں زیادہ رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ یاد رکھیں کہ جب شعور خوابیدہ حالت میں ہوتا ہے تو لا شعور کو اپنی کارروائی کے لئے آزادی مل جاتی ہے۔ چنانچہ ایسی حالت میں تنویمی ترغیب سیدھی لا شعور تک پہنچتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذاتی ہیناٹرم کے لئے بہترین وقت ہوتا ہے۔ اکثر لوگ مجھ سے پوچھتے کہ ہمیں ذاتی ہیناٹرم میں مہارت حاصل کرنے میں کتنا وقت صرف ہوگا۔ میرا جواب یہ ہے کہ اگر میرے بنائے ہوئے اصولوں پر عمل کیا جائے اور ذاتی ہیناٹرم کے لئے درست وقت کا انتخاب کیا جائے تو یہ فن سیکھنے میں زیادہ عرصہ نہیں لگتا۔ میرا مشاہدہ ہے کہ اکثر لوگ دو ہفتے کے اندر اندر ہیناٹرم کا فن سیکھ سکتے ہیں لیکن بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو پہلی مرتبہ ہی ہیناٹرم کا فن سیکھ لیتے ہیں۔ بعض لوگوں کو یہ فن سیکھنے میں قیاسی تاخیر بھی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو شروع شروع میں ہیناٹرم کا فن سیکھتے ہیں وقت محسوس ہو تو ہمت نہ ہاریں۔ اگر آپ نے محنت اور توجہ سے مشق جاری رکھی تو آپ کو ہرگز مایوسی نہیں ہوگی۔

ہیناٹرم کے ذریعے اپنے آپ کو ہیناٹرمز کرنا

اب ہم ذاتی ہیناٹرم کے لئے مزید طریقوں پر روشنی ڈالیں گے۔ میں اس سلسلے میں جو پہلا طریقہ بیان کر رہا ہوں اس کے لئے عام قسم کا منہ دیکھنے کا آئینہ استعمال کیا

جاتا ہے۔ چنانچہ اپنے آپ کو ہینا ٹائز کرنے کے لئے آپ ایک چھوٹا سا آئینہ لیں اور اسے اپنے سامنے رکھیں۔ اب اس آئینہ میں اپنا عکس دیکھیں اور خود کو کئی بار یہ ترغیب دیں۔ میری آنکھیں تھکنے لگی ہیں اور مجھے بہت بھاری محسوس ہو رہی ہیں جب آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہونے لگیں اور ان میں پانی اترنے لگے تو اس ترغیب کو بار بار دہرائیں۔ میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔ میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔ اس کے بعد خود کو یہ ترغیب دیں "میں سوچ رہی ہوں کہ اپنی آنکھیں بند کروں گا۔ مجھ پر گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ لیکن میں خود کو بیداریت دوں گا وہ سیدھی میرے لاشعور تک اتر جائے گی۔" ذاتی ہینا ٹائز کرنے کے لئے یہ طریقہ بہترین ہے۔ آپ بھی اسے آزمائیے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کو ضرور کامیابی ہوگی۔

ہیپنو ڈسک کے ذریعے خود کو ہینا ٹائز کرنا

اس کتاب میں ہم نے ایک جگہ ہیپنو ڈسک (HYPNODISC) کی تصویر دی ہے۔ اس تصویر کو کسی سفید کارڈ پر چپکا کر اس کارڈ کو اپنی نگاہوں کے سامنے کھڑا کر دیں۔ اس کے بعد ہیپنو ڈسک پر اپنی توجہ مرکوز کر دیں اور ذہن میں یہ تصور لائیں کہ ڈسک دائیں جانب پہیہ کی طرح گھوم رہا ہے۔ جب آپ کو ڈسک واقعی پہیہ کی طرح گھومتی ہوئی دکھائی دینے لگے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ میں اپنی ہی ترغیب کا اثر قبول کرنے کی صلاحیت بیدار ہو گئی ہے اور آپ خود کو ہینا ٹائز کرنے کے لئے تیار ہیں۔ اب آپ اپنے ذہن میں تصور لائیں کہ یہ ڈسک دائیں جانب

نہیں بلکہ بائیں جانب گھوم رہی ہے۔ جب آپ کو یہ ڈسک بائیں جانب گھومتی ہوئی دکھائی دینے لگے تو آپ خود کو یہ ترغیب دیں کہ مجھ پر گہری تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔ اس مقصد کے لئے آپ یہ الفاظ استعمال کریں۔ جب میں تین تک گنوں گا تو مجھ پر بہت گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی اور اس حالت میں میں خود کو جو ہدایت کروں گا وہ سیدھی میرے لاشعور تک پہنچے گی۔“

ذاتی ہپناٹزم کا ایک اور موثر طریقہ

اب میں ذاتی ہپناٹزم کے لئے ایک اور طریقہ بیان کروں گا جو مندرجہ ذیل ہے۔
 بستر پر آرام سے لیٹ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اب ایک خوبصورت منظر کا تصور اپنے ذہن میں لائیں اور محسوس کریں کہ آپ وہاں موجود ہیں۔ شروع شروع میں آپ کو یہ محسوس کرنے میں دشواری پیش آئے گی لیکن آپ پریشان نہ ہوں بلکہ یہ تصور ذہن میں لانے کی دوبارہ کوشش کریں۔ ایک مرتبہ اگر آپ اپنے ذہن میں یہ تصور پیدا کرنے میں واقعی کامیاب ہو گئے تو اس کا مطلب ہو گا کہ آپ میں اپنی ترغیب کا اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت پیدا ہو چکی ہے۔ چنانچہ آپ اس صلاحیت کو خود کو ہپناٹزم کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں اور آپ کو اس کام میں یقیناً کامیابی ہو گی۔



ہیپناٹزم کے لئے چند مفید ہدایات

ہیپناٹزم کے سلسلے میں آپ کو مندرجہ ذیل حقائق ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھنے چاہئیں۔ ہیپناٹزم ذہن کی ایک ایسی کیفیت ہے جس کے دوران وہ ہر قسم کی ترغیب کا اثر قبول کر لیتا ہے۔ ہمارا کام ترغیب کا اثر قبول کرنے کی ذہنی صلاحیت کو بیدار کرنا ہے خواہ ہم کسی کو ہیپناٹائز کر رہے ہوں یا اپنے آپ کو۔ عامل معمول میں یہ صلاحیت بیدار کرنے کے لئے معمول سے یہ کہہ سکتا ہے کہ تم اپنے ذہن میں یہ تصور لاؤں کہ تم بادلوں میں تیر رہے ہو یا ایک نرم اور آرام دہ بستر پر لیٹے ہوئے ہو اور تم پر مکمل اطمینان اور سکون کی کیفیت طاری ہے۔ اس قسم کے تصورات سے معمول پر ایک ایسا موڈ طاری ہو جاتا ہے جو تنویمی مقاصد کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اگر عامل معمول کے تخیل کی پُر از پر مناسب حد تک قابو حاصل کرے تو اس کا مطلب ہوگا کہ اس نے معمول کو ہیپناٹائز کرنے میں کامیابی حاصل کر لی۔ جہاں تک خود کو ہیپناٹائز کرنے کا تعلق ہے اس مقصد کے لئے اپنے تخیل کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک شخص میں جتنی زیادہ قوت متحید ہوگی اس کو ہیپناٹائز کرنا اتنا ہی آسان ہوگا۔ یہی اصول ذاتی ہیپناٹزم پر بھی لاگو ہوتا ہے۔ اکثر لوگ موسیقی کے شوقین ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ موسیقی کو بھی ذاتی ہیپناٹزم کیلئے استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن اس مقصد کے لئے دھیمی نرم اور سکون پیدا کرنے والی موسیقی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی موسیقی انسان میں سکون کی وہ کیفیت پیدا کر دیتی ہے جو خود کو ہیپناٹائز کرنے کے لئے لازمی ہوتی ہے۔

ساتواں باب

بیداری کی حالت میں ہیناٹرم

دنیا میں کوئی ایسا شخص موجود نہیں جو مسلسل ترغیب سے متاثر نہ ہو۔ فرق صرف یہ ہے کہ بعض لوگ ترغیب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور بعض کچھ کم۔ اگر کسی شخص کو مسلسل ترغیب دی جائے تو وہ ایسا کام بھی سرانجام دے سکتا ہے جس کے لئے شروع میں وہ بالکل آمادہ نہیں تھا۔ ترغیب سے متاثر ہونے کی یہی صلاحیت ہے جس سے ہیناٹرم کامیاب فائدہ اٹھاتے ہوئے معمول پر گہری تنویمی نیند طاری کر سکتا ہے۔ ہیناٹرم کا عامل معمول کے تمام منفی محسوسات اور جذبات کو ختم کر کے اُس پر سکون کی کیفیت طاری کرتا ہے۔ وہ معمول کو بڑی دھیمی اور نرم آواز میں ترغیب دیتا ہے جس سے معمول پر انتہائی پُر سکون کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور ہیجان پیدا کرنے والی بیرونی کیفیات مثلاً شور اور روشنی وغیرہ کا اثر کافی کم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ عامل کی ہدایات معمول میں قبولیت کی صلاحیت بیدار کرتی ہیں اور اس طرح بالآخر معمول پر تنویمی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

آدمی ہر قسم کی ترغیب سے متاثر ہوتا ہے۔ اگر آپ روزمرہ زندگی کا مشاہدہ کریں تو آپ کو اس حقیقت کا ثبوت باآسانی مل جائے گا۔ مثال کے طور پر ماں بچے کو سلاتے ہوئے لڑائی دیتی ہے اور یہ الفاظ بار بار دہرائی جاتے ہیں کہ سو جا

میرے لاڈلے ٹھماں کے یہ الفاظ بچے پر اثر انداز ہوتے ہیں اور وہ سو جاتا ہے۔ اسی طرح جب ہیپنٹیزس بال خشک کرنے کے لئے مشین چلاتا ہے تو شیٹ کی سسل ایک جیسی آواز آدمی پر اثر انداز ہوتی ہے اور کرسی پر بیٹھے بیٹھے نیند آنے لگتی ہے۔ بعض لوگ ریڈیو یا ٹیپ ریکارڈر پر سٹرپلی اور نریم موسیقی سنتے ہوئے سو جاتے ہیں۔ اسی طرح جب ایک بیونی کلینک میں ایک خوبصورت لڑکی آپ کے چہرے پر آہستہ آہستہ اور بڑی نرمی کے ساتھ مالش کر رہی ہوتی ہے تو نیند آجاتی ہے ان تمام صورتوں میں نیند آنے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ خیالات کا انتشار ختم ہو جاتا ہے اور خارجی عوامل آدمی کی توجہ میں خلل پیدا نہیں کر سکتے۔ آدمی کی ساری کی ساری توجہ ایک ہی آواز یا احساس کی طرف مبذول ہو جاتی ہے اور نتیجے کے طور پر آدمی پرنیند طاری ہونے لگتی ہے۔ یہی وہ اصول ہے جس پر بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کی بنیاد استوار ہے۔ اس ساری وضاحت کے بعد آپ کو بیداری کی حالت میں ہپناٹزم (WAKING HYPNOSIS) کا اصول یقیناً سمجھ میں آگیا ہوگا۔

اس موضوع پر مزید روشنی ڈالنے سے پہلے ہم چند واقعات بیان کرنا چاہتے ہیں تاکہ آپ اس اصول کو اچھی طرح سمجھ جائیں۔

ایک نرس کا واقعہ

کچھ عرصہ قبل ایک نرس نے مجھے بتایا کہ اس کے پاس ایک ایسا مریض

آیا جسے حرارت کے ذریعے علاج کرانے کے لئے بھیجا گیا تھا۔ اس مریض کے بازو میں تکلیف تھی۔ چنانچہ نرس نے مریض کو ایک بستر پر لٹا دیا اور حرارت پہنچانے کی مشین چلا دی۔ عین اس موقع پر کسی نے نرس کو ٹیلیفون کیا۔ چنانچہ نرس ٹیلیفون سننے چلی گئی۔ کچھ دیر بعد نرس واپس آئی اور اس نے حرارت پہنچانے کی مشین بند کر دی اور مریض سے اس کی حالت کے بارے میں دریافت کیا۔ مریض نے جواب دیا کہ میں کافی بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ اس کے بعد مریض نے کپڑے پہنے اور وہ ہسپتال سے چلا گیا۔ جب نرس کی بیٹی کا وقت قریب آیا تو جانے سے پہلے اس نے معمول کے مطابق کمرے میں رکھی ہوئی پیکیوں کا جائزہ لیا تاکہ یہ تسلی کر لے کہ ہر چیز درست حالت میں اپنی جگہ موجود ہے۔ اچانک نرس کی نظر حرارت پہنچانے کی مشین کے پلگ پر پڑی۔ اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے دیکھا کہ حرارت پہنچانے کی مشین کا پلگ سائٹ میں نہیں لگایا گیا تھا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جب مریض کو حرارت پہنچانے کے لئے اس نے مشین کا سوئچ آن کیا تھا تو اصل میں مشین چلی نہیں تھی بلکہ بند ہی تھی۔ اسے یاد آیا کہ مریض نے تو کہا تھا کہ حرارت کی وجہ سے میرے بازو میں تکلیف کافی کم ہو گئی ہے حالانکہ مشین بند تھی۔ اس واقعہ کی روشنی میں آپ بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ محض "بیداری کی حالت میں ہپاٹرم" کا ایک کرشمہ تھا۔

ایک ڈاکٹر کا مشاہدہ

ایک ڈاکٹر جو میرا دوست ہے اکثر مجھے بتایا کرتا ہے کہ بعض اوقات جب

میں کسی مریض کی جلد پر جراثیم کش محلول لگاتا ہوں تو تجربے کے طور پر مریض سے یہ کہہ دیتا ہوں کہ محلول لگانے سے اسے جلن محسوس ہوگی۔ باوجود اس حقیقت کے کہ یہ محلول جلن پیدا نہیں کرتا مریض اپنے جسم کو سکیڑتا ہے جیسے واقعی اسے سمٹ جان ہو رہی ہو۔ اس ڈاکٹر نے مجھے یہ بھی بتایا کہ بعض اوقات میں مریض کو انتہائی کڑوی دوا دیتا ہوں لیکن مریض سے یہ کہہ دیتا ہوں کہ یہ بڑی خوش ذائقہ اور میٹھی دوا ہے۔ چنانچہ مریض یہ کڑوی دوا اپنے گھر لے جاتا ہے اور نپٹوں کو چاٹنے لگتے ہیں جیسے یہ دوا بڑی خوش ذائقہ اور میٹھی ہو۔ بظاہر یہ واقعہ غیر معمولی دکھائی دیتا ہے لیکن ایسا اکثر ہوتا ہے۔ آپ انسانی ذہن کو جو ترغیب دیں وہ اس پر ضرور اثر انداز ہوتی ہے۔

ایسٹج پر لوگوں کو بیداری کی حالت میں ہیناٹماز کرنا

”بیداری کی حالت میں ہیناٹماز“ کے اصول کو واضح کرنے کے لئے ہم آپ کو ایک اور مثال دیتے ہیں۔ ایسٹج پر ہیناٹماز کے کرشمے دکھانے والے اکثر عامل یہ معلوم کرنے کے لئے کہ ناظرین میں کون سے ایسے لوگ موجود ہیں جو ترغیب سے بہت زیادہ اثر قبول کرتے ہیں مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کرتے ہیں۔

عامل تمام لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ دائیں اور بائیں ہاتھ کو آپس میں مضبوطی سے بائیں کر لیں۔ عامل انہیں بتاتا ہے کہ اس کا مقصد یہ اندازہ لگانا ہے کہ مجمع میں کون سے لوگ ایسے ہیں جن میں توجہ کو مرکوز کرنے کی زیادہ صلاحیت ہے۔ عامل

لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ ہاتھ باندھنے کے بعد دائیں اور بائیں ہاتھ کو مضبوطی کے ساتھ آپس میں جوڑ لیں اور انہیں رفتہ رفتہ زور سے دبائیں۔ اس کے بعد عامل ان سے کہتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور اس کے بعد آپ کو بخشش کے باوجود ہاتھوں کو الگ نہیں کر سکیں گے چاہے آپ کتنی ہی کوشش کیوں نہ کریں۔ آپ ہاتھوں کو الگ کرنے میں اسی وقت کامیاب ہوں گے جب میں آپ کو ایسا کرنے کی ہدایت کروں گا۔ ایک مجمع میں عموماً بہت سے لوگ ایسے ہوتے ہیں جو تین تک گنتی کے بعد ہاتھوں کو الگ نہیں کر سکتے۔ وہ ہاتھوں کو اسی وقت الگ کر سکتے ہیں جب عامل انہیں ایسا کرنے کی ہدایت دیتا ہے۔ چنانچہ وہ تمام لوگ جو ہاتھوں کو الگ کرنے میں ناکام رہتے ہیں دراصل ایسے لوگ ہیں جن پر عامل باآسانی قابو حاصل کر سکتا ہے۔ ایسے لوگوں کو پہچان لیجئے یہی لوگ آپ کے لئے بہترین معمول ثابت ہو سکتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ تمام لوگ بیداری کی حالت میں ہیں لیکن اس کے باوجود عامل ان کے لاشعور کے ساتھ رابطہ قائم کرنے میں کامیاب رہا ہے اور عامل اگر چاہے تو ان لوگوں پر بڑی آسانی کے ساتھ مکمل طور پر قابو حاصل کر سکتا ہے۔

مندرجہ بالا مثال بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کی ایک بہترین مثال ہے۔ یہ لوگ کیوں اپنے ہاتھوں کو الگ کرنے میں ناکام رہے ہیں؟ اس کی وجہ محض یہ ہے کہ ان لوگوں پر عامل کی اس ترغیب نے اثر کیا ہے کہ وہ اپنے ہاتھوں کو عامل کی ہدایت کے بغیر الگ نہیں کر سکیں گے۔ حقیقت یہ ہے کہ ان لوگوں نے وہی کچھ محسوس کیا ہے جس کی انہیں ترغیب دی گئی تھی۔ آجکل مصنوعات کو فروخت کرنے کے

لئے اشتہاروں سے جو کام لیا جاتا ہے اور جو پبلسٹی کی جاتی ہے اس کی بنیاد بھی اسی اصول پر ہے یعنی لوگوں کو اتنی زیادہ ترغیب دو کہ انہیں وہی کچھ محسوس ہو جو انہیں بتایا جا رہا ہے۔

بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کی ایک مثال

پچھلے صفحات میں ہم نے آپ کو نگلنے سے متعلق ایک ٹسٹ کا طریقہ بتایا تھا بیداری کی حالت میں جب یہ ٹسٹ آزمایا جاتا ہے تو اس میں مندرجہ ذیل ترمیم کی جاتی ہے۔

آپ معمول کو ہدایت دیں کہ وہ نگلنے کے عمل کا تصور اپنے ذہن میں پیدا کرے۔ معمول کو ہدایت دیں کہ جو بھی وہ نگلنے کے عمل کا تصور ذہن میں لائے گا اس کے دل میں نگلنے کی خواہش پیدا ہوگی اور وہ فوراً اس خواہش کے مطابق عمل کرے گا۔ اگر اس نے نگلنے کی خواہش فوراً دکنے کی کوشش کی تو اسے بے چینی محسوس ہوگی چنانچہ آپ دیکھیں گے کہ معمول اس بے چینی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے فوراً نگلنے کا عمل دوبارے گا کیونکہ ایسا کئے بغیر اسے چین نہیں آئے گا۔ یہ مثال بھی بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کی ایک عمدہ مثال ہے۔

بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کے فوائد

بیداری کی حالت میں ہپناٹزم سے ڈاکٹر علاج معالجے کے سلسلے میں کافی عرصے

سے قائمہ اٹھارہ ہیں۔ ڈاکٹر جارج سی پٹنر ایم۔ ڈی نے "ترغیب" کے عنوان سے جو کتاب تحریر کی ہے اس میں انہوں نے ترغیب کی قوت کے بارے میں ایک دلچسپ واقعہ تحریر کیا ہے اور بتایا ہے کہ کس طرح محض ترغیب کی قوت سے کام لیتے ہوئے امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ میرے پاس ایک عورت آئی جس کے چہرے کے اعصاب میں شدید درد تھا۔ عورت نے مجھے بتایا کہ اس نے حیوانی مقناطیسیت (ANIMAL MAGNETISM) یعنی ہپناٹزم کے ذریعے کامیاب علاج کے بارے میں کافی کچھ سُن رکھا ہے اور وہ بھی اس سے قائمہ اٹھانا چاہتی ہے۔ عورت کو اس طریقہ علاج پر بہت اعتماد تھا اور اس نے یقین ظاہر کیا کہ اس طریقہ علاج کی مدد سے وہ ضرور صحت یاب ہو جائے گی۔ ڈاکٹر جارج لکھتے ہیں کہ اس عورت کی باتیں سننے کے بعد مجھے یقین ہو گیا کہ میں اس عورت کا ترغیب کے ذریعے علاج کرنے میں ضرور کامیاب رہوں گا۔ چنانچہ میں نے عورت سے کہا کہ میں اس کا ضرور علاج کروں گا میں نے عورت سے کہا کہ وہ آرام سے کرسی پر بیٹھ جائے۔ اس کے بعد میں اپنی کرسی سے اٹھا اور عورت کے قریب گیا۔ میرے چہرے پر خود اعتمادی کے تاثرات تھے۔ میں نے عورت کا دایاں ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیا اور اپنا بایاں ہاتھ عورت کے چہرے پر اس جگہ رکھا جہاں اسے شدید درد محسوس ہو رہا تھا۔ میں نے عورت سے کہا کہ آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور عورت نے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اس کے بعد میں عورت سے یوں مخاطب ہوا جاتون میں نے آپ کا دایاں ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے رکھا ہے اور میں نے اپنا بایاں ہاتھ آپ کے چہرے پر اس جگہ رکھا ہے جہاں آپ کو درد محسوس ہو رہا ہے۔ میرے ہاتھوں کی اس حالت کی وجہ سے

آپ کے اعصاب کی رد (CURRENT) میں فوراً تبدیلی پیدا ہوگی اور چند لمحوں بعد آپ کو اپنے سارے بدن میں اس تبدیلی کا احساس ہونے لگے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ کو اس تبدیلی کا احساس ہونے لگا ہے۔ آپ کے جسم کی اعصابی قوتیں توازن کی جانب بڑھ رہی ہیں اور چند لمحوں بعد ان قوتوں میں مکمل توازن پیدا ہو جائے گا۔ آپ کو نبات خود اس توازن کا خوشگوار اثر محسوس ہو رہا ہے۔ آپ کے تمام جسم میں سکون پیدا ہو رہا ہے۔ آپ کا تمام اعصابی نظام پر سکون ہوتا جا رہا ہے۔ آپ اپنے جسم کو ہلکا پھلکا اور خوشگوار محسوس کر رہی ہیں۔ جلد ہی آپ کے چہرے کا درد غائب ہو جائے گا اور آپ کو مکمل طور پر آرام محسوس ہونے لگے گا۔ آپ کی اعصابی قوتوں میں توازن پیدا ہونے سے آپ کے چہرے کا درد مکمل طور پر ختم ہو جائے گا۔ آپ کی اعصابی قوتوں میں توازن پیدا ہو رہا ہے اور آپ کے چہرے کا درد ختم ہو رہا ہے۔ یہ درد تیزی سے ختم ہو رہا ہے۔ تیزی سے غائب ہو رہا ہے۔ آپ کے چہرے کا درد مکمل طور پر غائب ہو چکا ہے۔ مکمل طور پر غائب ہو چکا ہے اور اب آپ کے چہرے میں درد کے کوئی آثار باقی نہیں۔ درد بالکل ختم ہو چکا ہے۔ بالکل ختم ہو چکا ہے۔ اب آپ بالکل ٹھیک ہیں۔ درد کے کوئی آثار باقی نہیں۔ آپ اپنے جسم کو بالکل ٹھیک ٹھاک محسوس کر رہی ہیں۔ آپ بالکل ٹھیک ہیں۔“

ڈاکٹر جارج کا کہنا ہے کہ میں نے مندرجہ بالا طریقہ کار کو کئی مرتبہ دہرایا اور اس طریقے میں بعض معمولی سی تبدیلیاں بھی کیں۔ تاہم میں نے ہاتھوں کی پوزیشن میں کوئی تبدیلی نہیں کی۔ بالآخر وہ عورت مکمل طور پر صحت یاب ہو گئی۔ میری کامیابی کی وجہ یہ تھی کہ عورت کو اس علاج کے موثر ہونے کے بارے میں کامل یقین تھا۔ اس

یقین کی وجہ سے عورت نے وہی کچھ محسوس کیا جس کی میں نے اسے ترغیب دی تھی۔
 مجھے عورت کو صحت یاب کرنے میں صرف پندرہ منٹ صرف ہوئے۔ میں نے
 عورت سے کہا کہ آپ اس ہدایت کو جو میں نے آپ کو دی ہے کثرت سے دہراتی
 رہیں۔ یعنی خود سے یہ کہتی رہیں کہ میرے چہرے کا درد مکمل طور پر ختم ہو چکا ہے۔
 درد مکمل طور پر ختم ہو چکا ہے۔ میں بالکل ٹھیک ہو چکی ہوں۔ میں بالکل ٹھیک ہو چکی ہوں۔
 اپنے آپ کو ترغیب دینے کا یہ طریقہ بہت مفید ہوتا ہے کیونکہ ایسا کرتے
 رہنے سے درد دوبارہ واپس نہیں آتا۔ میں نے عورت کو یہ مشورہ بھی دیا کہ وہ کم از کم
 دو ہفتے تک اپنے علاج کے بارے میں کسی کو کچھ بتائے اور اگر کوئی اس کی صحت
 کے بارے میں دریافت کرے تو اس سے صرف یہ کہے کہ میں بالکل ٹھیک ہوں۔
 مندرجہ بالا واقعہ سے یہ صاف ظاہر ہے کہ "بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم" کی درد
 سے حیرت انگیز کمالات دکھائے جاسکتے ہیں بشرطیکہ اس مقصد کے لئے سازگار
 حالات موجود ہوں۔

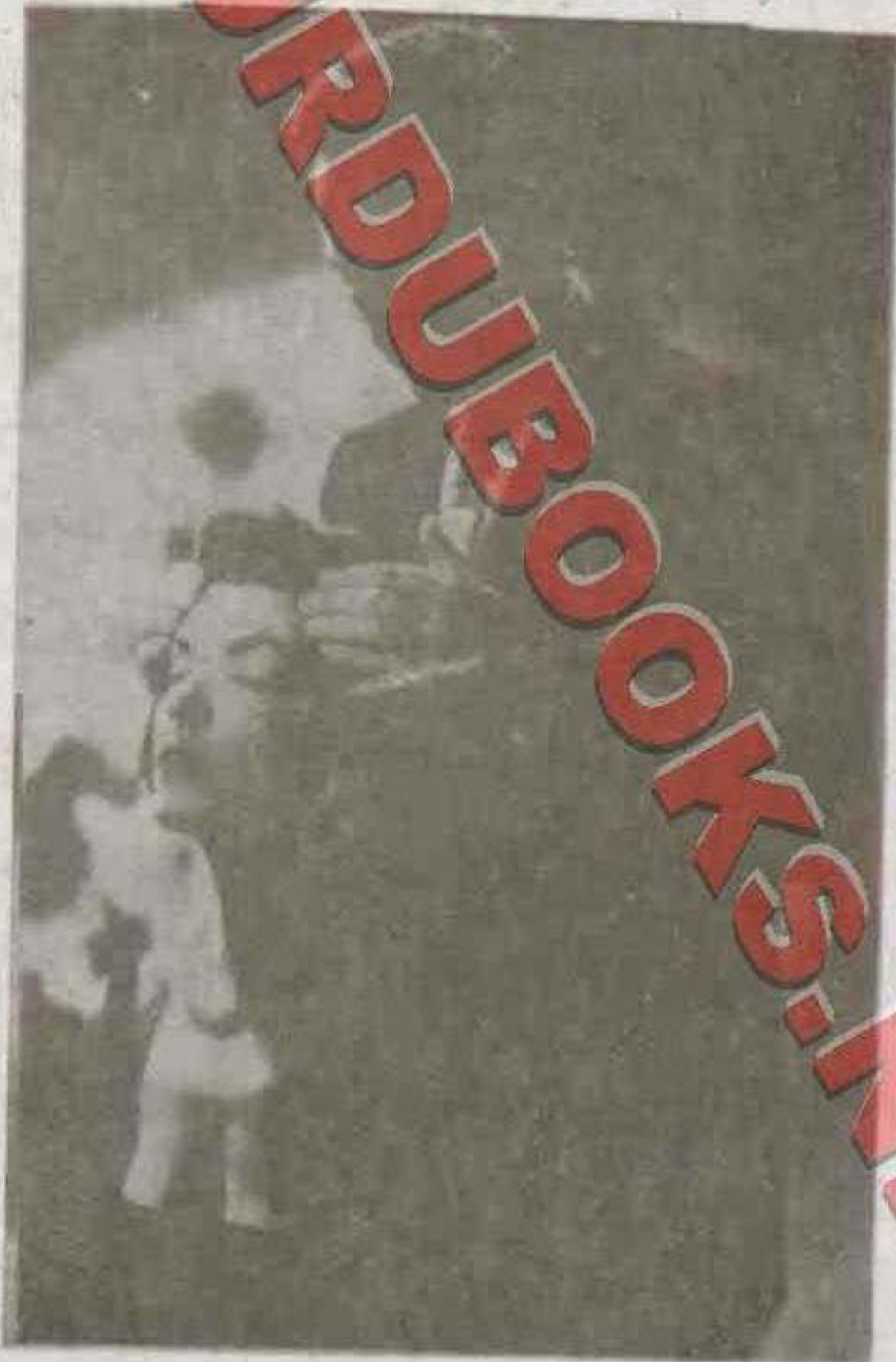
بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کے کرشمے

اسی طرح دانتوں کے امراض کے ایک ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ ایک مرتبہ اس نے
 "بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم" کی درد سے ایک حیرت انگیز کمال دکھایا۔ اس نے مرلین
 کا دانت نکالنے سے قبل اس سے کہا کہ میں یہ روٹی دوا میں بھگو کر تھپائے دانت کی جگہ
 پر رکھوں گا جس سے یہ جگہ سن ہو جائے گی اور تمہیں دانت نکلواتے ہوئے تکلیف

محسوس نہیں ہوگی۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ میں نے رونی کو دوا میں بھگونے کی بجائے پانی میں بھگو کر مرین کے دانت کی جگہ پر رکھ دیا اور اس سے کہا کہ دوا کے اثر سے یہ جگہ فوراً سُن ہو جائے گی اور دانت نکلواتے ہوئے تمہیں درد بالکل نہیں ہوگا۔ میں نے مرین کو ہدایت کی کہ جو بھی تمہارا مسوڑھا سُن ہو تم فوراً مجھے بتانا تاکہ تمہارا دانت نکال دیا جائے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ مرین نے مجھے بتایا کہ اس کا مسوڑھا سُن ہو گیا ہے۔ چنانچہ میں نے مرین کا دانت نکال دیا اور اسے اس دوران معمولی سادرد بھی محسوس نہیں ہوا۔ یہ واقعہ بھی بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز کی ایک حیرت انگیز مثال ہے۔

اسی طرح میرے ایک طالب علم نے جو دانتوں کا ڈاکٹر تھا مجھے بتایا کہ اسے بھی بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز سے متعلق ایک حیرت انگیز تجربہ حاصل ہوا۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ مجھے ایک مرین کا دانت نکالنا تھا لیکن مرین درد کے تصور سے خوفزدہ تھا۔ اس لئے مرین نے مجھ سے کہا کہ بہتر ہے کہ اسے بیہوش کر لیا جائے۔ میں نے مائٹروین سے پوچھا کہ کیا وہ اس مقصد کے لئے نائٹروس آکسائیڈ گیس (NITROUS OXIDE GAS) استعمال پسند کرے گا۔ مرین نے مجھے بتایا کہ وہ اس گیس کے استعمال کو بہتر سمجھتا ہے۔ چنانچہ میں نے مرین کے چہرے پر گیس ماسک چڑھا دیا اور اس سے کہا کہ وہ سانس کے ذریعے گیس کو اپنے پیپھڑوں میں لے جائے۔ یہ جلد ہی مرین مکمل طور پر بے ہوش ہو گیا۔ چنانچہ میں نے مرین کا دانت نکال دیا۔ اپنا کام مکمل کرنے کے بعد میں نے مرین کو بیدار کیا اور اسے وہ دانت دکھایا جو نکالا گیا تھا اور اس کے ساتھ ہی میں نے مرین کو بتایا کہ اگرچہ اس کے چہرے

پر گیس ماسک چڑھایا گیا تھا لیکن اسے گیس بالکل نہیں دی گئی تھی لیکن اس کے باوجود وہ بے ہوش ہو گیا اور دانت نکالتے ہوئے اسے درد بالکل محسوس نہیں ہوا۔ مندرجہ بالا واقعہ بھی بیداری کی حالت میں ہینا ٹرزم کی ایک شاخدار مثال ہے تاہم یہ عامل کا کلام ہے کہ وہ فیصلہ کرے کہ کونسا مناسب موقع ہے جب اس طریقہ پر عمل کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔



آٹھواں باب

ایٹج پر لوگوں کو ہینا ٹرم کرنا

ایٹج پر ہینا ٹرم کے مظاہرے میں لوگ عموماً بہت دلچسپی رکھتے ہیں۔ اکثر لوگ اس قسم کے مظاہرے کو جادو کا کرشمہ سمجھتے ہیں لیکن جو لوگ ہینا ٹرم کے علم سے واقف ہیں وہ ابھی طرح جانتے ہیں کہ ایٹج پر ہینا ٹرم کے مظاہرے کا جادو وغیرہ سے کوئی تعلق نہیں اور اس قسم کے مظاہرے کی بنیاد سائنسی اصولوں پر ہے۔ فرض کیجئے آپ ایک ایسے ہال میں تشریف فرما ہیں جہاں ایک ماہر عامل ایٹج ہینا ٹرم کے فن کا مظاہرہ کر رہا ہے۔ آئیے دیکھیں کہ عامل کیا کرتا ہے اور وہ کس قدر سائنسی انداز سے ہینا ٹرم کے فن کا مظاہرہ کرتا ہے۔

معمول ایک کرسی پر بیٹھا ہوا ہے۔ وہ اپنی مرضی سے ایٹج پر آیا ہے اور اس نے رضا کارانہ طور پر خود کو ہینا ٹرم کے مظاہرہ کے لئے پیش کیا ہے۔ عامل معمول کی طرف اپنا رخ کرتا ہے اور معمول کو نرم لیکن شکمانہ آواز میں ہدایت دیتا ہے کہ وہ گہری تنوخی نیند سو جائے۔ چنانچہ معمول فوراً ہی عامل کی ہدایت پر عمل کرتا ہے لیکن سوال پیدا ہوتا ہے کہ معمول کیوں اتنی تیزی سے عامل کی ہدایت پر عمل کرتا ہے؟ کیا عامل کے پاس کوئی جادو ہے؟ ظاہر ہے کہ عامل کے پاس جادو نہیں۔ وہ صرف ہینا ٹرم کے اصولوں کو استعمال کرتے ہوئے معمول کو گہری نیند سلا دیتا ہے۔ ہم پہلے بھی آپ کو

بتا چکے ہیں کہ ہر آدمی میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے تاہم یہ صلاحیت بعض لوگوں میں زیادہ اور بعض میں کم ہوتی ہے۔ یہی وہ اصول ہے جسے عامل ہمیشہ مد نظر رکھتا ہے اور اس سے بھرپور فائدہ اٹھاتا ہے اسٹیج پر ہینا ٹرمز کا مظاہرہ کرنے والے عامل کو ایک اور سہولت بھی حاصل ہوتی ہے یعنی اسے یہ سنہری موقع دستیاب ہوتا ہے کہ وہ اسٹیج پر آکر اپنے انداز اور بات چیت سے لوگوں کو متاثر کرے۔ چنانچہ عامل اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اسٹیج پر آنے کے بعد اس قسم کا طریق کار اختیار کرتا ہے اور اس قسم کی بات چیت کرتا ہے کہ لوگوں کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ ہینا ٹرمز کے فن کا بہت بڑا ماہر ہے۔ لوگوں کو اپنی مشیہ دارانہ گفتگو اور طریق کار سے متاثر کرنے کے بعد ہی عامل لوگوں کو یہ دعوت دیتا ہے کہ ان میں سے کوئی شخص اسٹیج پر آئے تاکہ وہ ہینا ٹرمز کے فن کا مظاہرہ کرے۔

حاضرین میں سے کونسے لوگ جلد ہینا ٹرمز ہو سکتے ہیں

لوگوں کو ہینا ٹرمز کی دعوت دینے سے پہلے عامل ہینا ٹرمز کے بعض ٹسٹ آزما رہے تاکہ اسے یہ معلوم ہو جائے کہ مجمع میں کون سے لوگ ایسے ہیں جو ترغیب سے بہت اثر قبول کرتے ہیں۔ عامل ان ہی لوگوں میں سے ایک کو معمول کے طور پر منتخب کرتا ہے اور اس طرح عامل کی کامیابی یقینی ہوتی ہے۔

اس بات کی وضاحت کی ضرورت نہیں کہ جب لوگ اسٹیج پر ہینا ٹرمز کا مظاہرہ دیکھنے آتے ہیں تو انہیں پہلے ہی سے معلوم ہوتا ہے کہ جو شخص اس فن کا مظاہرہ کرے

گا وہ یقیناً اپنے فن میں ماہر ہو گا۔ لہذا لوگ پہلے ہی سے ذہنی طور پر تیار ہو کر آتے ہیں۔ چنانچہ عامل ایٹج پر آتا ہے۔ وہ ناظرین کو دوستانہ مگر پیشہ ورانہ انداز میں خوش آمدید کہتا ہے۔ عامل انہیں بتاتا ہے کہ وہ تھوڑی دیر بعد ہینا ٹرم کا ایک حیرت انگیز مظاہرہ پیش کرے گا لہذا ناظرین کو چاہیے کہ وہ بڑے سکون کے ساتھ بیٹھے رہیں۔ عامل ہینا ٹرم کی تاریخ اور اس کے فوائد پر مختصر انداز میں روشنی ڈالتا ہے اور اس طرح لوگوں کی دلچسپی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ عامل لوگوں کو بتاتا ہے کہ یہاں موجود تمام لوگ ہینا ٹرم کا مظاہرہ دیکھنے میں گہری دلچسپی رکھتے ہیں اور وہ اس حیرت انگیز مظاہرے کے منتظر ہیں لہذا میں اپنی گفتگو کو زیادہ طویل نہیں دوں گا۔ یاد رکھیے کہ عامل کی ان تمام باتوں اور حرکتوں کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ لوگوں میں ہینا ٹرم سے متعلق زیادہ سے زیادہ دلچسپی اور توجہ پیدا کیا جائے اور وہ یہ توقع کرنے لگیں کہ عامل یقیناً حیرت انگیز کمالات کا مظاہرہ کرے گا۔

اب عامل ناظرین سے پوچھتا ہے کہ کیا آپ میں کوئی ایسا شخص موجود ہے جسے نیند کی حالت میں بولنے کی عادت ہو؟ ظاہر ہے کہ چند افراد ضرور اپنا ہاتھ کھڑا کریں گے کیونکہ عامل نے ایسا ماحول پیدا کر رکھا ہے جس میں یہ لوگ اس بات کا اقرار کرتے ہوئے باکھل نہیں بن سکیں گے کہ انہیں نیند کی حالت میں بولنے کی عادت ہے۔ چنانچہ ان لوگوں نے دوسروں کے سامنے اپنی ایسی کمزوری تسلیم کر لی ہے جسے عام حالات میں وہ عموماً پھیلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ناظرین عامل کے ساتھ تعاون کر رہے ہیں۔ عامل نیند کی حالت میں بولنے والے تمام لوگوں کو اپنے ہاتھ نیچے کر لینے کے لئے کہتا ہے لیکن وہ ان لوگوں کو اپنے حافظہ میں محفوظ

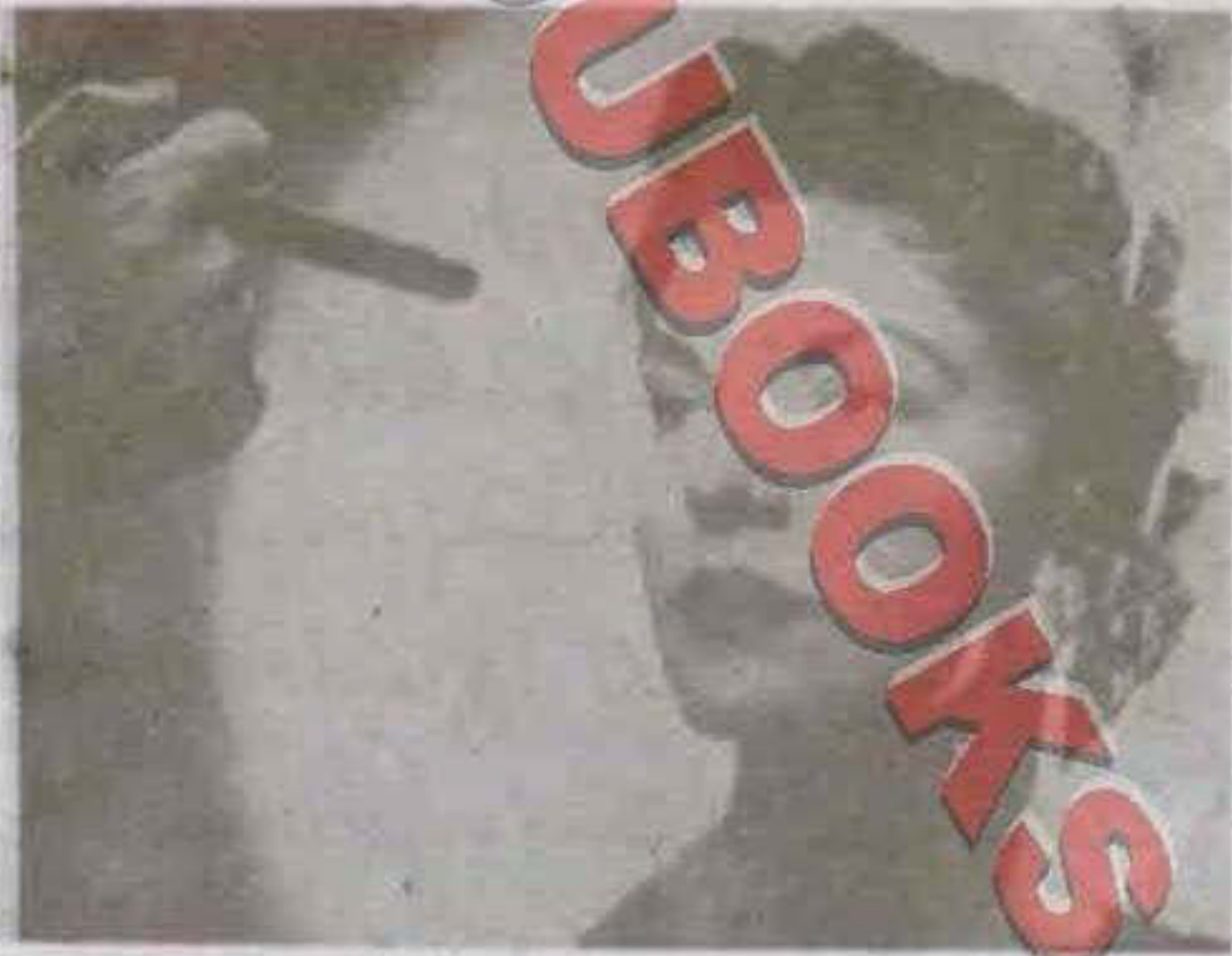
کر لیتا ہے۔ اس کے بعد عامل پوچھتا ہے کہ ناظرین میں سے وہ کون سے لوگ ہیں جنہوں نے کبھی اپنا زائچہ بنوایا ہے یا کسی درست شناس کو اپنا ہاتھ دکھایا ہے۔ کچھ لوگ ہاتھ کھڑا کریں گے۔ عامل ان لوگوں کو بھی اپنے حافظہ میں محفوظ کرے گا۔ عامل اسی قسم کے کئی اور سوالات کرتا ہے اور لوگ ہاتھ اٹھاتے ہیں لیکن اصل سوال ابھی باقی ہے۔ چنانچہ عامل لوگوں سے کہتا ہے کہ ایسے لوگ ہاتھ کھڑا کریں جو پہلے کبھی ہینا ٹرمز کے دوران معمول رہ چکے ہیں۔ یہی وہ لوگ ہیں جن میں قبولیت کی سب سے زیادہ صلاحیت موجود ہے۔ چنانچہ عامل ان لوگوں سمیت ایسے تمام لوگوں کو اسٹیج پر بلا لیتا ہے جو اس کے سوالات کا ہاں میں جواب دیتے رہے ہیں۔ اب عامل کا مقصد لوگوں کے اس گروپ میں سے ایک ایسے شخص کو تلاش کرنا ہے جس پر تنویری ترغیب کا سب سے زیادہ اثر ہوتا ہو۔ اگرچہ عامل آہستہ آہستہ اپنے مقصد کی طرف بڑھ رہا ہے لیکن ناظرین عامل کے اس مقصد سے قطعی طور پر بے خبر ہیں۔ انہیں یہ بات معلوم نہیں کہ عامل ایک حساس معمول کی تلاش میں ہے۔ اب عامل ناظرین سے کہتا ہے کہ یہ افراد بہترین معمول ہیں لیکن آپ بھی بہترین معمول بن سکتے ہیں بشرطیکہ آپ میری ہدایات پر توجہ کے ساتھ عمل کریں۔ آخر کار عامل اپنے منتخب کئے ہوئے گروپ پر ہاتھ باندھنے کا ٹیپ آزماتا ہے۔ وہ ناظرین سے بھی کہتا ہے کہ وہ بھی ایسا ہی کریں کیونکہ اس طرح ناظرین کو یہ پتہ چل سکے گا کہ ان میں توجہ مرکوز کرنے کی کس قدر صلاحیت ہے۔ چنانچہ عامل اپنے دونوں ہاتھ پھیلاتا ہے اور انہیں قریب لاتے ہوئے آئینہ کا سا پس میں پیوست کر دیتا ہے۔ وہ تمام لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ بھی اپنے ہاتھ اسی طرح پیوست کر لیں۔ ناظرین عامل کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے ایسا ہی کرتے ہیں۔ اس کے بعد عامل انہیں ہدایت دیتا

ہے کہ وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں اچھی طرح دبائیں اور اس دوران میری آنکھوں میں دیکھتے رہیں۔ اس تمام عمل کے دوران مکمل طور پر خاموشی ہو کر چلیے تاکہ شور کی وجہ سے لوگوں کی توجہ میں خلل نہ پڑے۔

جب لوگ اپنے دائیں اور بائیں ہاتھ کو آپس میں اچھی طرح پیوست کر لیں تو عامل ان سے مخاطب ہوتا ہے اور کہتا ہے کہ اب آپ اپنے ہاتھوں کو کوشش کے باوجود الگ نہیں کر سکیں گے کیونکہ آپ کے ہاتھ آپس میں پیوست ہو چکے ہیں۔ عامل اس ترغیب کو اعتماد سے مہر لپڑا دے دیتا ہے۔ وہ ناظرین سے کہتا ہے کہ وہ ہاتھوں کو الگ کرنے کے لئے جتنا زور لگائیں گے ان کے ہاتھ اتنی ہی مضبوطی سے آپس میں پیوست ہو جائیں گے۔ عامل لوگوں کی آنکھوں میں ڈال کر اس ہدایت کو پر اعتماد آواز میں دہراتا رہتا ہے اور آخر لوگوں سے کہتا ہے کہ جب میں تین تک گنوں گا تو آپ میں سے ایک شخص بھی اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے گا۔ آپ کے ہاتھ آپس میں جڑ جائیں گے اور آپ انہیں الگ نہیں کر سکتے۔ آپ اپنے ہاتھ اسی وقت الگ کر سکیں گے جب میں آپ سے ایسا کرنے کے لئے کہوں گا اور اس کے ساتھ ہی عامل تین تک گنتا ہے اور یہ ترغیب دہراتا جاتا ہے کہ آپ کے ہاتھ آپس میں جڑ جائیں گے ہیں۔ آپ انہیں الگ کرنے کے لئے جتنا زور لگائیں گے آپ کے ہاتھ اتنی ہی زیادہ مضبوطی سے آپس میں پیوست ہو جائیں گے۔ اس دوران عامل اس بات کا جائزہ لیتا رہتا ہے کہ کون سے لوگ تین تک گنتی کے بعد اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے۔ عامل لوگوں کو یہ ہدایت بھی کرتا ہے کہ وہ مکمل خاموشی برقرار رکھیں تاکہ ایسے لوگوں کی توجہ میں خلل پیدا نہ ہو جو اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے۔

مجمع میں ایسے لوگ ضرور ہوں گے جو ہاتھ الگ نہیں کر سکیں گے۔ چنانچہ وہ
 حیرانی کی حالت میں ادھر ادھر دیکھیں گے۔ لیکن مجمع میں ایسے لوگ بھی ہوں گے جو اپنے
 ہاتھ الگ کرنے میں کامیاب رہیں گے۔ یہ لوگ ان لوگوں کو حیرانی سے دیکھیں گے جو
 ہاتھ الگ نہیں کر سکے۔ اس موقع پر عامل ایک بار پھر لوگوں کو ہدایت کرتا ہے
 کہ وہ خاموشی سے بیٹھتے رہیں۔ عامل ان لوگوں کو جو اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے کھڑا
 ہونے کے لئے کہتا ہے۔ جب یہ لوگ اپنی جگہوں پر کھڑے ہو جائیں تو عامل انہیں
 ہدایت دیتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور آپ کی آنکھیں بند ہو جائیں گی۔ تین تک
 گنتی کے بعد آپ اپنی آنکھوں کو کھلا نہیں رکھ سکیں گے اور آپ پر گہری تنویمی نیند
 طاری ہو جائے گی۔ چنانچہ عامل تین تک گنتا ہے اور ان لوگوں کی آنکھیں بند ہو
 جاتی ہیں اور اس طرح ان لوگوں پر عامل کو مکمل طور پر قابو حاصل ہو جاتا۔ لیکن یاد رکھیں
 کہ اس کے فوراً بعد عامل ان لوگوں کو بار بار ایسی ترغیبات دیتا ہے جن سے ان کی
 نیند زیادہ سے گہری ہو جائے۔ اس کے بعد عامل ان لوگوں کو ہدایت دیتا ہے کہ
 جب میں تین تک گنوں گا تو آپ اپنی آنکھیں کھول دیں گے لیکن آپ تنویمی نیند
 سے بیدار نہیں ہوں گے اور آپ پر نیند طاری رہے گی۔ جب یہ لوگ آنکھیں کھول
 دیں تو عامل انہیں ہدایت کرتا ہے کہ وہ چل کر اسٹیج پر آجائیں اور وہاں رکھی ہوئی کرسیوں
 پر بیٹھ جائیں۔ پھر کھنسنے والوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ اگرچہ ان لوگوں کی آنکھیں کھلی ہیں
 لیکن یہ بہ طور تنویمی نیند کی حالت میں ہیں۔ عامل ان لوگوں کو یہ ہدایت بھی کرتا ہے
 کہ جب وہ اسٹیج پر آکر کرسیوں پر بیٹھیں گے تو ان کے ہاتھ خود بخود الگ ہو جائیں
 گے۔ کرسیوں پر بیٹھتے ہی ان کی آنکھیں بند ہو جائیں گی اور ان پر پہلے سے بھی

زیادہ گہری تنویری نیند طاری ہو جائے گی۔ عامل اب اسٹیج پر پہنچا کر مہم کے کمالات کا عملی مظاہرہ کر سکتا ہے کیونکہ یہ لوگ مکمل طور پر اس کے اختیار میں ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہاتھ باندھنے کے سارے عمل میں پانچ منٹ سے زیادہ وقت صرف نہیں کرنا چاہیئے۔ یہ طریقہ آزمانے کے لئے لوگوں کی تعداد کی کوئی پابندی نہیں۔ یہ طریقہ ایک شخص پر بھی آزمایا جاسکتا ہے اور ہزاروں پر بھی۔



نواں باب

فوری ہینا ٹرم

ہینا ٹرم کے دلچسپ پہلوؤں میں سے ایک فوری ہینا ٹرم ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر جارج الیٹا برڈکس نے ایک دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے۔ وہ اپنی کتاب ”ہینا ٹرم“ میں لکھتے ہیں کہ میں نے چند افراد کو ہینا ٹرم سے متعلق ایک تجربہ کرنے کے لئے بلایا۔ میں نے ان لوگوں کو بتایا کہ میں تنویمی نیند طاری کرنے والی موسیقی کا ایک ریکارڈ بجاؤں گا اور آپ لوگوں پر فوراً تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ چنانچہ میں اٹھا اور میں نے ایک ریکارڈ بجا دیا لیکن فوراً ہی مجھے احساس ہوا کہ میں نے تنویمی نیند طاری کرنے والی موسیقی کا ریکارڈ نہیں بلکہ غلطی سے ایک دوسرا ریکارڈ بجا دیا تھا جس کا تنویمی موسیقی سے کوئی تعلق نہ تھا۔ اپنی غلطی کو محسوس کرتے ہوئے میں فوراً اٹھا تاکہ اصل ریکارڈ بجاؤں۔ اچانک میری نظر گروپ میں موجود ایک شخص پر پڑی جو ریکارڈ بکتے ہی سو گیا تھا حالانکہ یہ ریکارڈ اصل ریکارڈ نہیں تھا۔

فوری ہینا ٹرم کے اس دلچسپ تجربہ کی روشنی میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہینا ٹرم کے سبب بات اہم نہیں کہ آپ کون سا طریقہ اختیار کرتے ہیں جو بات اہم ترین ہے وہ یہ ہے کہ آیا معمول کو عامل پر اعتماد ہے یا نہیں اور کیا معمول کو یقین ہے کہ عامل اسے واقعی ہینا ٹرم کرے گا؟ اگر معمول کو یقین ہو کہ عامل ہینا ٹرم میں بڑی مہارت

رکھتا ہے اور اس کی ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تو پھر معمول یقیناً ہیپناٹائز ہو جائے گا۔ چنانچہ عامل کو ہیپناٹزم سے پہلے معمول کے دل میں یہ اعتقاد اور یقین پیدا کرنا پڑتا ہے۔ صرف اسی صورت میں عامل کی کامیابی ممکن ہے۔ ڈاکٹر جارج نے جو دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے اس میں بھی یہی حقیقت کارفرما تھی۔ غلط دیکارڈ کے باوجود اس شخص پر ترمیمی نیند اس لئے طاری ہوئی کہ اس شخص کو ڈاکٹر جارج کی صلاحیت پر مکمل یقین تھا اور وہ جانتا تھا کہ ڈاکٹر جارج اپنے فن کا بہت بڑا ماہر ہے۔ اسی یقین کی بناء پر وہ شخص فوراً گہری نیند سو گیا حالانکہ وہ دیکارڈ سجایا گیا تھا وہ اصل دیکارڈ نہیں تھا۔ چنانچہ اس شخص پر ترمیمی نیند طاری ہونے کا سبب اس کا اپنا یقین تھا۔

مجمع کی شکل میں لوگ جلد ہیپناٹائز ہوتے ہیں

جہاں تک میرے ذاتی تجربے کا تعلق ہے، میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ جب لوگ مجمع کی صورت میں موجود ہوں تو اکثر لوگ جلد ہیپناٹائز ہو جاتے ہیں۔ میں نے اکثر اوقات لوگوں کو ذاتی ہیپناٹزم سکھانے کے لئے تربیتی کورس منعقد کئے ہیں چنانچہ ایسے موقعوں پر میں گروپ میں سے کسی ایک مرد یا عورت کو نمونہ کے طور پر منتخب کرتا ہوں اور دوسرے طلباء کو ہدایت کرتا ہوں کہ جب میں اس مرد یا عورت کو ہیپناٹائز کروں تو آپ اس سارے عمل کا بغور مشاہدہ کرتے رہیں اور یہ بات خاص طور پر نوٹ کریں کہ معمول میں جسمانی اعتبار سے کیا تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ میں معمول کو ترمیمی نیند سلانے کے بعد اس سے مختلف سوالات کرتا ہوں اور معمول سے

پوچھتا ہوں کہ اب وہ کیا محسوس کر رہا ہے اور ہینا ٹرم سے پہلے کیا محسوس کر رہا تھا۔
 طلباء معمول کے جوابات کو تفصیل کے ساتھ تحریر کر لیتے ہیں۔ چنانچہ ان جوابات
 کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ اس تجزیہ سے طلباء کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ تنزیہی حالت میں کیا
 محسوس ہوتا ہے۔ اس طرح وہ تنزیہی حالت کا بیداری کی حالت سے مقابلہ کر کے بہت
 کچھ سیکھتے ہیں۔ ہینا ٹرم کے عملی مظاہرے اور تنزیہی حالت میں معمول کے احساسات
 کے تجزیہ کے بعد گروپ کے اکثر لوگ اس شدید خواہش کا اظہار کرتے کہ انہیں بھی
 ہینا ٹرم کیا جائے کیونکہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ تنزیہی حالت میں معمول کے کیا
 احساسات ہوتے ہیں اور معمول کیا کچھ کرتا ہے۔ چنانچہ میں ان لوگوں میں ذاتی ہینا ٹرم
 کی صلاحیت پیدا کرتا ہوں اور اس کے بعد انہیں ہینا ٹرم کے تمام پہلوؤں سے عملی طور
 پر آگاہ کرتا ہوں۔ یہی وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں آگے چل کر فوری طور پر ہینا ٹرم
 کیا جاسکتا ہے۔ ان لوگوں کو ہینا ٹرم سے اتنی دلچسپی پیدا ہو جاتی ہے اور ان میں ترقیب
 کا فوری اثر قبول کرنے کی اتنی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے کہ بعض اوقات تو یہ لوگ
 ہینا ٹرم کا نام ہی نہیں دیتے بلکہ کہہ دیتے ہیں۔

فوری ہینا ٹرم کی ایک مثال

آپ کی دلچسپی کے لئے میں فوری ہینا ٹرم سے متعلق ایک اور دلچسپ واقعہ
 بیان کر رہا ہوں جن سے آپ کو اچھی طرح معلوم ہو جائے گا کہ اگر ایک شخص کے ذہن
 میں ہینا ٹرم کے بارے میں تجسس ہو اور اسے معلوم ہو کہ عامل اپنے فن کا بہت

بڑا ماہر ہے تو وہ کس قدر آسانی سے ہینا ٹائز ہو جاتا ہے۔

کئی سال ہوئے مجھے ہینا ٹائز م پر لیکچر کے لئے سان فرانسسکو جانا پڑا لیکچر کے بعد میرزا بان مجھے اپنے گھر لے گیا۔ جہاں میرزا بان کی بیوی اور بیٹے سے میری ملاقات ہوئی۔ میرزا بان کے بیٹے کا نام ولیم تھا اور اس کی عمر تقریباً ۸ سال تھی۔ دوران گفتگو میں نے محسوس کیا کہ ولیم مجھ سے بہت زیادہ متاثر ہے۔ اس نے مجھے بتایا کہ میں نے آپ کی مہارت کے بارے میں بہت کچھ سنا رکھا ہے اور مجھے ہینا ٹائز سے بڑی دلچسپی ہے۔ آخر ولیم نے مجھ سے پوچھا کہ کیا آپ مجھے ہینا ٹائز کریں گے؟ اگر تم چاہتے ہو تو ضرور کروں گا میں نے جواب دیا۔ میرا جواب سن کر ولیم بہت خوش ہوا۔ چنانچہ میں نے اس سے کہا کہ وہاں خانہ سے میرا بریف کیس لے آؤ۔ ولیم فوراً میرا بریف کیس لے آیا اور مجھ سے پوچھنے لگا کہ اب میں کیا کروں۔ میں نے اس سے کہا کہ تم کرسی پر اطمینان سے بیٹھ جاؤ اور اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ میں نے بریف کیس میں سے کرسٹل بال نکالا اور اسے اپنی انگلیوں میں پکڑ کر ولیم کی آنکھوں کے سامنے رکھا اور اس سے کہا کہ تم اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دو اور اپنی توجہ کرسٹل بال کی جگہ اس طرح پر مرکوز کرو۔ میں نے اس سے کہا کہ میں تین مرتبہ سو جاؤ کہوں گا۔ تم اپنی آنکھیں بند کر لو گے اور جب میں تیسری مرتبہ سو جاؤ کہوں تو تم گہری نیند سو جاؤ گے۔ ولیم فوراً ہی سو گیا۔ میں نے آئی ٹسٹ آزلیا لیکن ولیم اپنی آنکھیں نہیں کھول سکا اور میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ وہ گہری نیند سو چکا ہے میں نے کئی اور ٹسٹ بھی کئے لیکن تمام ٹیسٹوں سے یہی نتیجہ برآمد ہوا کہ ولیم پر گہری تھری نیند طاری ہے۔ بلاشبہ ولیم نے "فوری ہینا ٹائز" کا عملی مظاہرہ کیا تھا۔ ولیم کیوں اتنی جلدی ہینا ٹائز ہو

گیا۔ ظاہر ہے کہ اس کی کئی وجوہات تھیں یعنی ولیم کو ہینا ٹرم سے گہری دلچسپی تھی اور وہ لقیات کی کلاس میں اس موضوع کے بارے میں معلومات حاصل کرنا چاہتا تھا۔ اس نے ہینا ٹرم کے موضوع پر مطالعہ بھی کیا تھا۔ اسے ہینا ٹرم کے فن میں میری تہارت پر مکمل یقین تھا اور میں مہمان کی حیثیت سے اس کے گھر میں موجود تھا اور آخری وجہ یہ تھی کہ ولیم کے دل میں ہینا ٹرم ہونے کی شدید خواہش موجود تھی لیکن موقع نہ ملنے کی وجہ سے وہ ابھی تک اپنی یہ خواہش پوری نہیں کر سکا تھا۔ ان تمام وجوہات کی بناء پر ولیم فوراً ہی ہینا ٹرم ہو گیا۔

حقیقت یہ ہے کہ اگر میں کرسٹل بال استعمال نہ کرتا تب بھی ولیم فوری طور پر ہینا ٹرم ہو جاتا کیونکہ ولیم کے دل میں ہینا ٹرم ہونے کی شدید خواہش موجود تھی اور اس کے ذہن میں خود کو تنویمی نیند کی ترغیب دینے کا ایک ایسا زوردار عمل جاری تھا جو اسے تنویمی نیند سلا نے کے لئے بذاتِ خود کافی تھا۔

فوری ہینا ٹرم کی صلاحیت معلوم کرنے کا ٹسٹ

یہ دیکھنے کے لئے ایک شخص میں فوری ہینا ٹرم کی کس قدر صلاحیت ہے مندرجہ ذیل ٹسٹ انتہائی کارآمد ہے۔ اس ٹسٹ کو ہم ”پچھے گرنے کا ٹسٹ“ کہہ سکتے ہیں۔

اس ٹسٹ کے مطابق عامل سب سے پہلے معمول کو بتاتا ہے کہ میں یہ دیکھنے کے لئے کہ تم میں فوری طور پر ہینا ٹرم ہونے کی کتنی صلاحیت ہے تمہارا ٹسٹ لوں گا۔

چنانچہ تمہیں چاہیے کہ مجھ سے مکمل طور پر تعاون کرو۔ عامل معمول کو بتاتا ہے کہ اگر تم اس ٹسٹ میں کامیاب رہے تو اس کا مطلب ہوگا کہ تم ایک اچھے معمول ہو اور تم میں ہینا ٹائز ہونے کی صلاحیت موجود ہے۔ عامل معمول سے کہتا ہے کہ وہ بالکل سیدھا کھڑا ہو جائے، پاؤں جوڑے اور آنکھیں بند کرے۔ عامل معمول کے پیچھے کھڑا ہو جاتا ہے اور جان بوجھ کر معمول کے سر کو تھوڑا سا پیچھے کی طرف جھکاتا ہے تاکہ اگر معمول کو چھوڑا جائے تو وہ پیچھے کی طرف گرے۔ لیکن عامل اسے چھوڑتا نہیں بلکہ اپنے دونوں ہاتھ معمول کے کندھوں پر رکھ دیتا ہے۔ اب عامل معمول سے کہتا ہے کہ وہ یوں محسوس کرے کہ جیسے وہ پیچھے کی جانب گر رہا ہے۔ عامل معمول کو یہ تسلی بھی دیتا ہے کہ میں تمہارے پیچھے کھڑا ہوں اس لئے تم زمین پر نہیں گر دو گے۔ جو بھی تم پیچھے کی طرف گرنے لگو گے میں فوراً تمہیں تھام لوں گا۔ لہذا تمہیں ڈرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ عامل معمول کو بات کرتا ہے کہ تم اپنے پاؤں کو ایک ہی جگہ پر جمائے رکھو اور آگے پیچھے حرکت کرو۔ اس موقع پر عامل اپنی بات سمجھانے کے لئے معمول کو آگے پیچھے حرکت دیتا ہے۔ بالکل اس طرح جیسے دروازہ قبضوں پر آگے پیچھے کی جانب حرکت کرتا ہے۔ اس کے بعد عامل معمول کی آگے پیچھے حرکت کو روک دیتا ہے۔ معمول سمجھتا ہے کہ اب میں بالکل سیدھا کھڑا ہوں لیکن درحقیقت وہ سیدھا کھڑا نہیں ہوتا بلکہ اس کا جھکاؤ پیچھے کی طرف ہوتا ہے اور اگر عامل نے اس کے کندھوں پر اپنے دونوں ہاتھ نہ رکھے ہوں تو معمول پیچھے کی طرف گر جائے۔

اس موقع پر عامل ایک مرتبہ پھر معمول سے کہتا ہے کہ تم یوں محسوس کرو کہ جیسے تم پیچھے کی جانب گر رہے ہو۔ یہ ترغیب دینے کے بعد عامل آہستہ آہستہ معمول کے

کندھوں پر سے ہاتھ ہٹا لیتا ہے اور ظاہر ہے کہ معمول فوراً پیچھے کی جانب گرتا ہے لیکن عامل اسے مقام لیتا ہے۔ اس ٹسٹ میں کامیاب ہونے پر معمول غوثی محسوس کرتا ہے کیونکہ اسے یقین ہو جاتا ہے کہ مجھ میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ عامل بھی معمول کو بتاتا ہے کہ تم ٹسٹ میں پوری طرح کامیاب رہے ہو اور اس کا مطلب یہ ہے کہ تمہیں اپنے ذہن پر مکمل اختیار حاصل ہے۔ تمہاری قوت تخیل بھی اچھی ہے اور تم میں تنویمی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔ اب عامل معمول کو ہینا ٹائز کرنے کا عمل شروع کرتا ہے۔ ہینا ٹیچہ عامل معمول سے کہتا ہے کہ تم آرام سے کرسی پر بیٹھ جاؤ۔ اس کے بعد عامل معمول کو ہدایت دیتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور تمہارے لئے اپنی آنکھیں کھلی رکھنا ناممکن ہو جائے گا۔ تم آنکھیں بند کر لو گے اور تم پر فوراً گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ ہم یقین سے کہہ سکتے ہیں کہ اگر عامل تنویمی نیند طاری کرنے کا طریقہ استعمال کرتے ہوئے ہینا ٹیم کے اصولوں پر ذہانت کے ساتھ عمل کرے تو اسے یقیناً کامیابی ہوگی۔

میں ایک بار جب آپ کو یاد دلانا چاہتا ہوں کہ تنویمی عمل کی کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ معمول کو عامل پر مکمل اعتماد ہو اور معمول کو یقین ہو کہ عامل ہینا ٹیم کے فن میں ہمارے رکھتا ہے۔ فرض کریں کہ عامل معمول کو تنویمی نیند سلانے میں ناکام رہتا ہے تو ایسی صورت میں عامل کو پریشان نہیں ہونا چاہیئے بلکہ صورت حال کا خندہ پیشانی سے سامنا کرتے ہوئے معمول کو بتانا چاہیئے کہ اگلی مرتبہ اس پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی۔

سادہ گولیوں کے ذریعے ہینا ٹرزم کا طریقہ

ان لوگوں کو ہینا ٹرزم کہنے کیلئے میں ایک خاص طریقہ استعمال کرتا ہوں جو مجھے بتاتے ہیں کہ انہیں ہینا ٹرزم کرنا مشکل ہے یا یہ کہ اکثر عامل انہیں ہینا ٹرزم کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ یہ طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔

میں معمول سے پوچھتا ہوں کہ کیا تمہیں معلوم ہے کہ بعض خاص ادویات کے ذریعے تنویمی نیند طاری کی جاتی ہے۔ معمول اکثر بتاتا ہے کہ ہاں مجھے معلوم ہے۔ وجہ یہ ہوتی ہے کہ اکثر نادلوں اور فلموں میں اس قسم کے مناظر ہوتے ہیں۔ اور بعض ادویات کے بارے میں طبی رسالوں میں بھی یہ مذکور ہوتا ہے کہ یہ ادویات تنویمی نیند جیسی کیفیت طاری کرتی ہیں۔ چنانچہ میں معمول سے کہتا ہوں کہ کیوں نہ اسے تنویمی نیند سلانے کے لئے ایسی ہی دوا استعمال کی جائے کیونکہ اس دوا کے استعمال سے معمول بہت گہری نیند سو جاتا ہے۔ جو نہی معمول یہ دوا استعمال کرنے پر آمادگی ظاہر کرے میں دوا کی ایک خوبصورت بوتل میں سے ایک گولی نکالتا ہوں اور معمول کو دیتا ہوں کہ وہ پانی کے ساتھ یہ گولی نگلے۔ اصل میں یہ دوا کی گولی نہیں ہوتی بلکہ شکر کی ایک خوبصورت گولی ہوتی ہے جو دیکھنے میں بالکل دوا کی گولی دکھائی دیتی ہے۔ جو نہی معمول یہ گولی نگلنے لگتا ہے میں اسے بتاتا ہوں کہ اس گولی کا فوری طور پر اثر ہوگا اور اس کے استعمال کے ساتھ ہی معمول پر غنودگی طاری ہونے لگے گی۔ میں معمول کو مزید بتاتا ہوں کہ یہ گولی نگلتے ہی اس کی پکیں بہت بھاری ہونے لگیں گی اور جو نہی وہ اپنی آنکھیں بند کرے گا اس

پر گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ جب معمول گولی نکل لیتا ہے تو میں فوراً کہتا ہوں کہ تم پر گہری غنودگی طاری ہونے لگی ہے۔ معمول اس ترغیب کا فوراً اثر قبول کرتا ہے اور اس پر واقعی گہری غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور وہ جلد ہی گہری نیند سو جاتا ہے۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ معمول شکر کی گولی نکل کر کیوں تنویمی نیند سو گیا۔ اس کی وجہ محض یہ ہے کہ معمول کو ہینا ٹرم کے ایک ماہر کی حیثیت سے میری صلاحیت پر مکمل یقین تھا۔ اسے معلوم تھا کہ میں اسے تنویمی نیند سلانے کے لئے جو دوا کی گولی دوں گا وہ بہت ہی مؤثر ہوگی اور اسے فورا گہری نیند سلادے گی۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ یہ بات زیادہ اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ ہینا ٹرم کے لئے کون سا طریقہ اختیار کرتے ہیں۔ اہمیت اس بات کا ہے کہ معمول کو آپ کی صلاحیت پر کس قدر اعتماد ہے۔ کیا وہ آپ کو ہینا ٹرم کا بہت دست ماہر سمجھتا ہے؟

دو بارہ ہینا ٹارز کرنا انتہائی آسان ہے

جب معمول ایک مرتبہ ہینا ٹارز ہو جائے تو اسے آئندہ فوری طور پر ہینا ٹارز کرنا بہت ہی آسان ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے معمول کو تنویمی نیند کی حالت میں یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ آئندہ جب میں تین تک گنوں گا تو تم فوراً سو جاؤ گے۔ عامل معمول کو گنتی کی بجائے یہ ہدایت بھی دے سکتا ہے کہ آئندہ جب میں سیٹی بجاؤں گا تو تم فوری طور پر گہری نیند سو جاؤ گے۔ اس بات کا انحصار عامل کی مرضی پر ہے کہ وہ معمول کو آئندہ فوری طور پر ہینا ٹارز کرنے

کے لئے کیا اشارہ مقرر کرتا ہے۔ گنتی، سیٹی کی آواز یا کچھ اور۔ چنانچہ آئندہ جب بھی عامل یہ اشارہ کرے گا معمول فوری طور پر گہری نیند سو جائے گا۔ معمول کا خود پر کوئی اختیار نہیں ہوگا۔ وہ عامل کے اس اشارہ کا مکمل طور پر پابند ہوگا۔



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk



مزاحیہ شاعری کا ایک بے مثال انتخاب

پچیس²⁵ مشہور شاعروں کی

پنیر امجد شاعری

اس کتاب
میں شامل
شعراء

- | | |
|---------------------|--------------------|
| • راجہ مہدی علی خان | • دلور مسعود |
| • مرزا محمود حسینی | • دلاور فگار |
| • نیاز سواتی | • سرفراز شاہد |
| • شوکت تھانوی | • منیاء الحق قاسمی |
| • اظہر شاہ خان | • عنایت علی خان |
| • امیر الاسلام سہمی | • انعام الحق جاوید |
| • مشرد بلوی | • ضمیر جعفری |
| • خالد عرفان | • عبیر البو ذری |
| • بیدل جونوری | • خالد مسعود خان |
| • آرزو عسکری | • فاروق قیصر |
| • ظریف جیلپوری | • علامہ پاکٹ مار |
| • اسد جعفری | • شاہد اوری |
| | • محبوب عزیزی |

انتخاب



پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

پنیر امجد

ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

ایشیا بکس کی کتابیں ان بک سیلرز سے بھی مل سکتی ہیں

بکس جن بک ہاؤس 'اردو بازار' کراچی 'فون 7766751' علم و عرفان پبلشرز '34 اردو بازار' لاہور 'فون 7352332' طارق بک سینٹر 'لوکھا بازار' لاہور۔ بکس کتاب گھر 'اقبال روڈ' نزد کمیٹی چوک راولپنڈی شہر 'فون 5552929' اتحاد نیوز ایجنسی 'اخبار مارکیٹ' موٹی بازارہ ٹیمنٹ 'مری روڈ' راولپنڈی 'فون 5504559' بک سینٹر 'حیدر روڈ' صدر 'راولپنڈی'۔ بکس مکتبہ سرحد 'خیبر بازار' پشاور 'فون 212535' شمع بک شال 'بھوانہ بازار' فیصل آباد 'فون 613449' بکس کتب خانہ مقبول عام 'جھنگ بازار' گلبرہ 6 'فیصل آباد' فون 612038' بکس کتابستان بک سیلرز 'شاہی بازار' بہاولپور 'فون 874815' بکس الغفار بک ڈپو 'چوک منیر شہید' احمد پور شرقیہ 'ریلوے بک شال' ریلوے اسٹیشن 'خانوال' بکس خانوال کتاب گھر 'چوک مرکزی جامع مسجد' خانوال 'مسعود نیوز ایجنسی' 'ملوال' فون 591209' بکس طاہر نیوز ایجنسی 'عارف بازار' بورے والا 'بکس نیوکانہ' شیخری مارٹ 'لیاقت روڈ' میان چنوں 'فون 661838' بکس سلطانی نیوز ایجنسی 'ملوال' بکس احمد روڈ نیوز ایجنسی 'ریلوے بک شال' شورکوٹ 'چھاوٹی' بکس حق باحو نیوز ایجنسی 'میاں ادریاں' شورکوٹ شہر 'جنوبی شیخری مارٹ' کھاریاں 'بکس آئیڈیل سپورٹس' صدر بازار کھاریاں 'بکس بیر نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک 'جام پور' بکس ملک نیوز ایجنسی 'ٹریفک چوک' ڈیرہ نازی خان 'فیض نیوز ایجنسی' عیسیٰ خیل 'بکس راجپل کتاب گھر' سٹیشن روڈ 'لاڑکانہ' بکس جتوئی نیوز ایجنسی 'گھنٹ گھر' نزد UBL سکھر 'بکس مشتاق نیوز ایجنسی' نزد فاربر بریگیڈ 'مریم آباد' بکس اناجواب شاہ 'بکس ظفر کتاب گھر' چوک زرگران 'مین بازار' کوہاٹ شہر 'فون 519677' بکس طاہر بک ڈپو 'چیمبر تھانہ روڈ' بنوں 'بکس جاوید نیوز ایجنسی' خاص بازار بالا کوٹ 'بکس پاکستانی' ہسپتال چوک 'میانوالی روڈ' شکر درہ 'بکس عاصم بک ڈپو' گڑھی حبیب اللہ 'ضلع مانسہرہ' بکس سلطان بک سینٹر 'ادھیانہ مارکیٹ' منگوردہ 'بکس حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی' چارسدہ 'بکس شمشاد' برادرز 'گوردت سنگھ روڈ' کوئٹہ 'بکس عبدالعزیز بک شال' میزان چوک 'کوئٹہ' بکس نیوز ایجنسی 'ترت' بکس العید نیوز ایجنسی 'جیوانی' بکس ایم بی بک سیلرز 'طارق مارکیٹ' اتر کوٹ روڈ 'گلگت' بکس قریشی نیوز ایجنسی 'مین بازار' کوٹلی 'بکس حاجی غلام حیدر نیوز ایجنسی' سہائی 'ضلع بھمبر' بکس فیض کتاب گھر 'نیو بازار' چترال۔

دُنیا پر کیجئے پڑھنے کے بعد آپ اندازہ کر چکے ہوں گے کہ
جادو ڈیل کار نیگی جن کی کتابیں آسمانی کتابوں کے بعد
 دنیا بھر میں سب سے زیادہ پڑھی جاتی ہیں۔ کس قدر با کمال
 مصنف تھے۔

اب آپ کو اسی مصنف کی ایک اور کتاب بھی ضرور پڑھنی
 چاہئے۔ یہ ایک ایسی کتاب ہے جو زندگی میں کئی اعتبار سے آپ
 کو انتہائی بلندی تک لے جاسکتی ہے۔

زندگی کا دُرُازہ کھلائے

یہ شہرہ آفاق کتاب اب تک کئی ملین کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے
 اور دنیا کی تمام اہم زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے

پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی

ایشیائیس

ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

زندگی میں آگے بڑھنے، مشکلات کو شکست دینے
کامیابی حاصل کرنے اور خوش اور مطمئن رہنے کے لئے

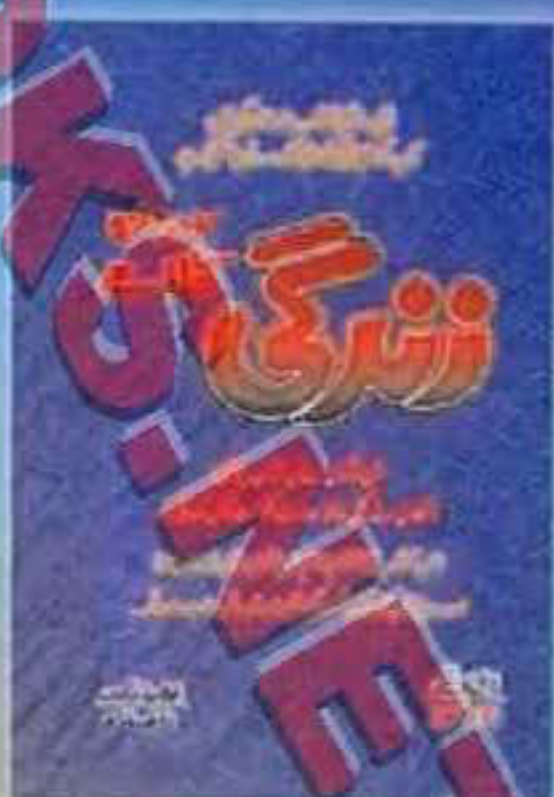
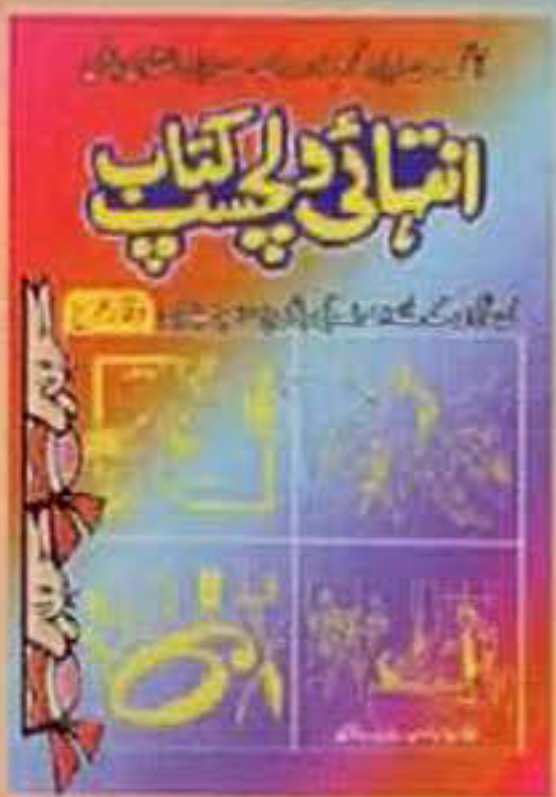
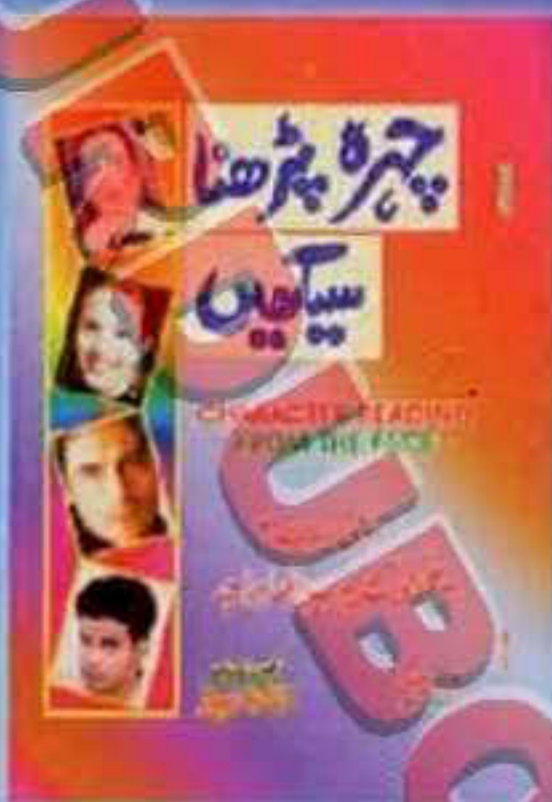
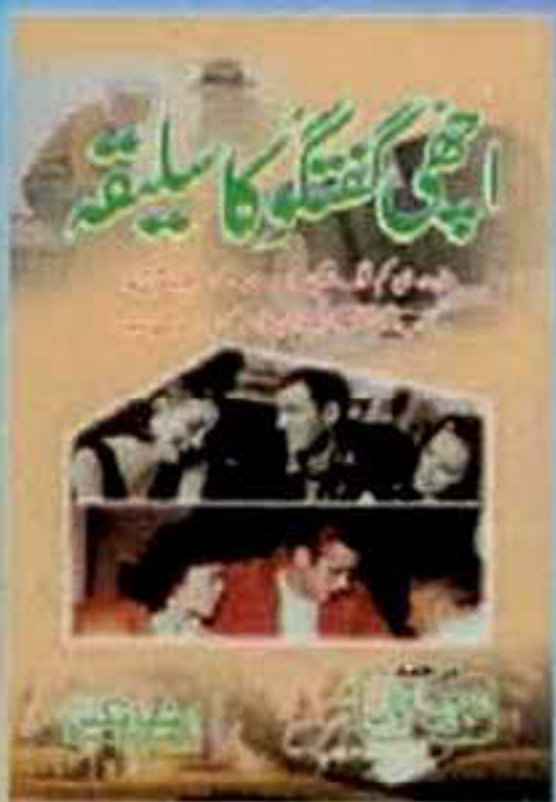
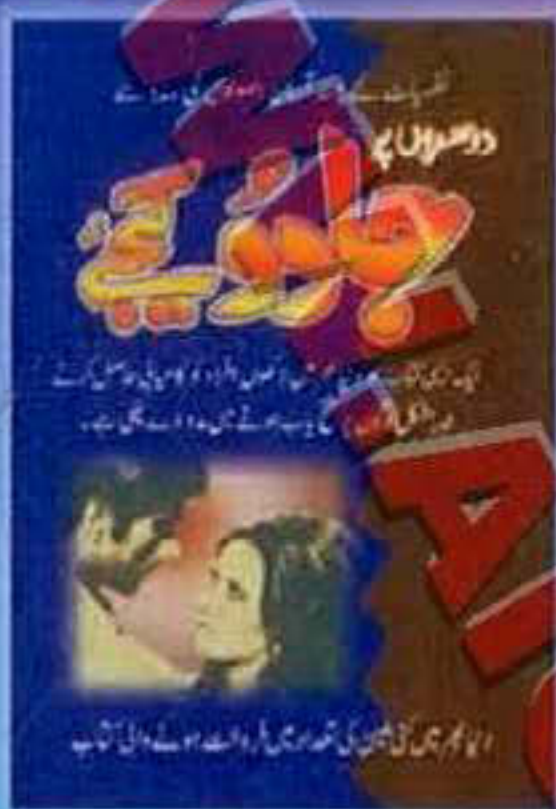
ایشیا بکس کی پندرہ مشہور کتابیں

- زندگی کا دروازہ کھلا ہے وقار عزیز
- دوسروں پر جادو کیجئے وقار عزیز
- گفتگو اور تقریر کا فن وقار عزیز
- چنی صلاحیت بڑھائیں وقار عزیز
- خود اعتمادی، گفتگو اور دوہتی کا فن وقار عزیز
- دوست بنائیں ترقی کریں وقار عزیز
- انتہائی دلچسپ کتاب وقار عزیز
- دانشوروں نے کہا وقار عزیز
- قوتِ ارادی کا جادو رفیق چوہان
- دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اصول شاہین اقبال
- اپنی زندگی خود بنائیں شاہین اقبال
- تصویبی محنت زیادہ ترقی وقار عزیز، ذوالفقار کاظم
- محبت کا فن یعقوب چودھری
- ڈر اور خوف پر فتح شاہین اقبال
- سائنس، ڈپریشن اور بے چینی سے نجات آفتاب احمد قریشی

کتابوں کی مکمل فہرست، قیمتیں اور گھر بیٹھے کتابیں منگوانے کا طریقہ معلوم کرنے کے لئے اپنا پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554، راولپنڈی، پوسٹ کوڈ 46000

ہماری بعض دلچسپ اور مفید کتابیں



ایٹھیاٹیکس پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی